

พระครูบาบุญชุ่ม ญาณสํวโร อรัญวาสีภิกขุ

ธรรมะจากถ้ำ ปี ๒๕๖๓



พระครูบาบุญชุ่ม ญาณสํวโร อรัญวาสีภิกขุ

หนังสือ บทธรรมมะนี้ ขอมอบให้ คุณพี่เมีย ชะนะ คุณนา และ
ครอบครัว กรุงเทพ ขอจงมีความสุข ความเจริญ มีความ
สุขกาย สบายใจ ตลอดกาล ตราบสิ้นพระนิพพาน
แด่ เทอญ —

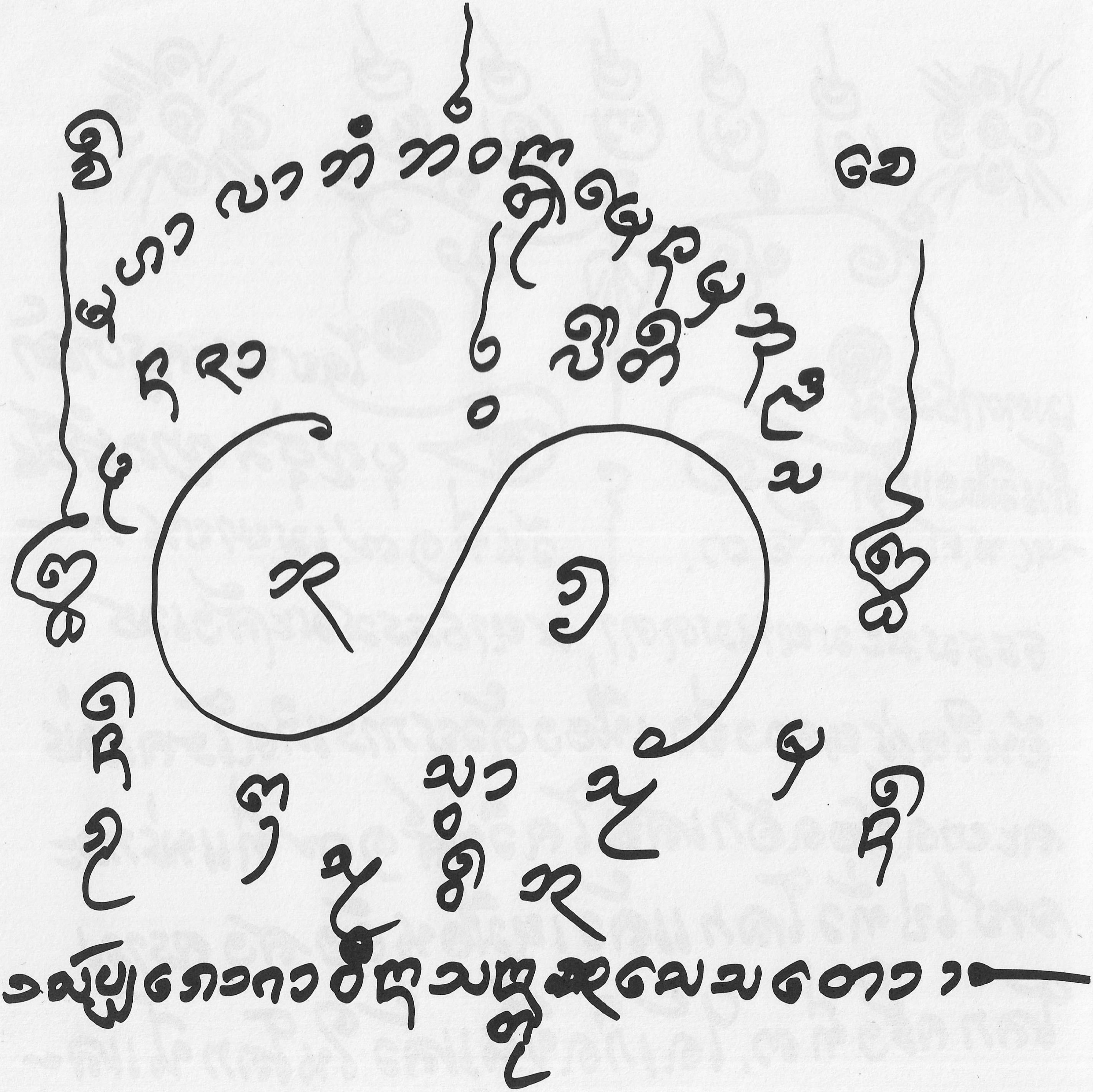


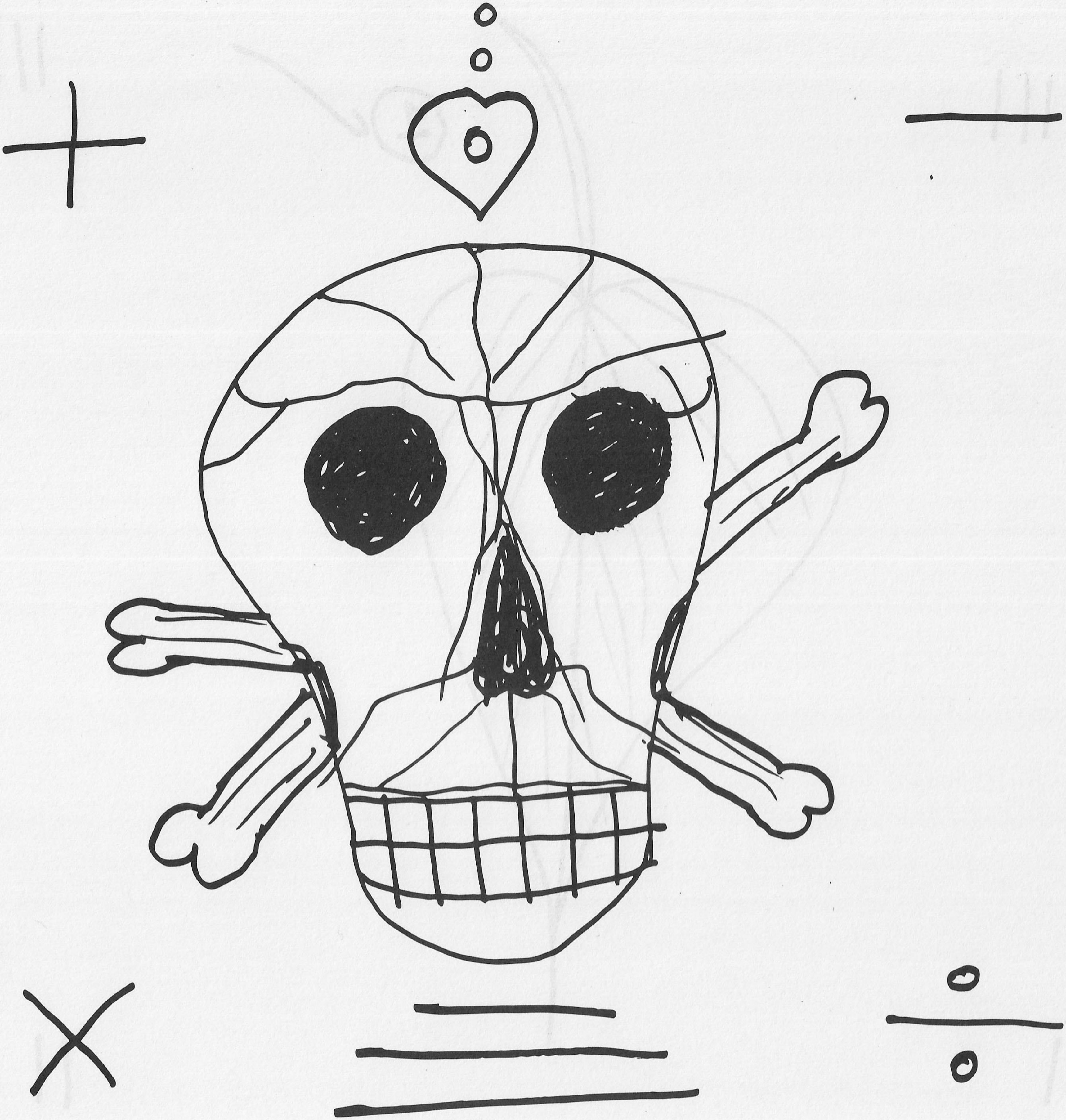
และให้เอาลงในเพจ บุคส์ ด้วย ให้คนทั่วประเทศไทย
ทั่วโลกได้อ่านและ ช่วยแปลเป็น ภาษาอังกฤษด้วยตัวนี้
ด้วยจิตเมตตาอย่างยิ่ง จากพระครูบาเจ้าบุญชุ่ม ญาณสํวโร
ขอให้จัดพิมพ์เป็นลายมือเพราะเป็นทานทั่วประเทศไทยแด่เทอญ.

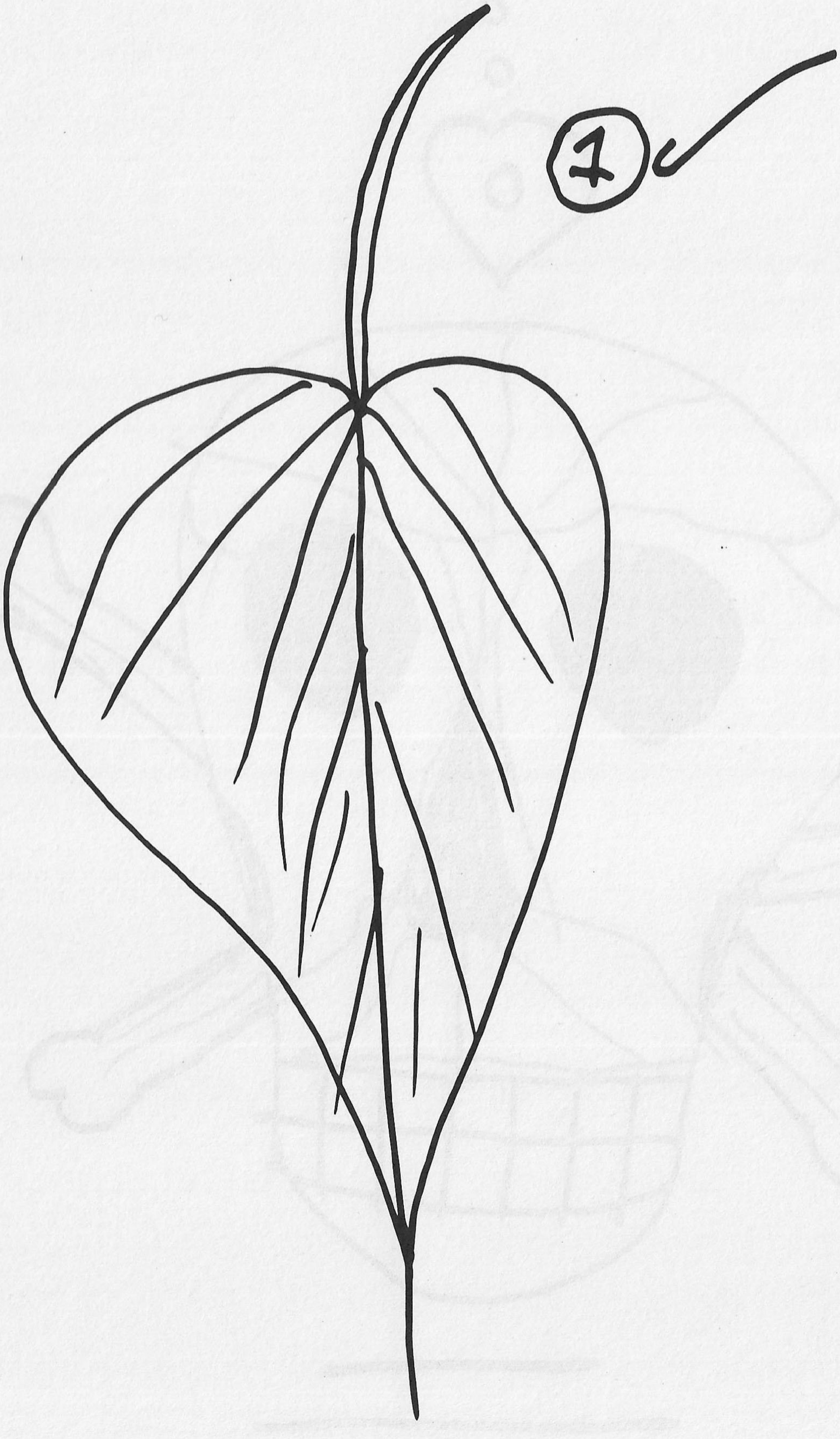


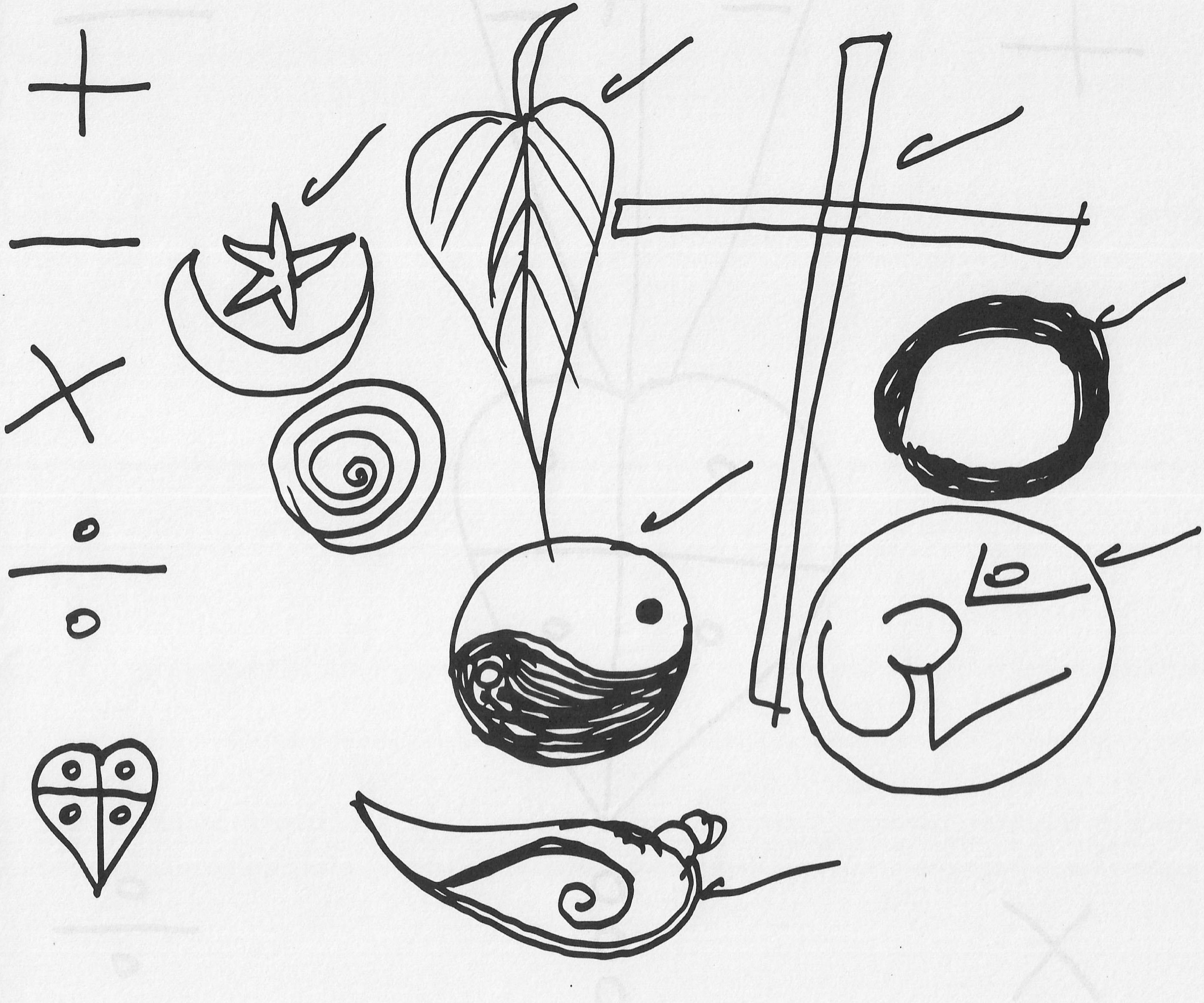
โดยพระครูบาเจ้า
บุญชุ่ม ญาณสํวโร
วันที่ ๑๗. เมษายน
เมตตาธรรม
ค้ำเมืองแดด
(พ.ศ. ๒๕๖๓.

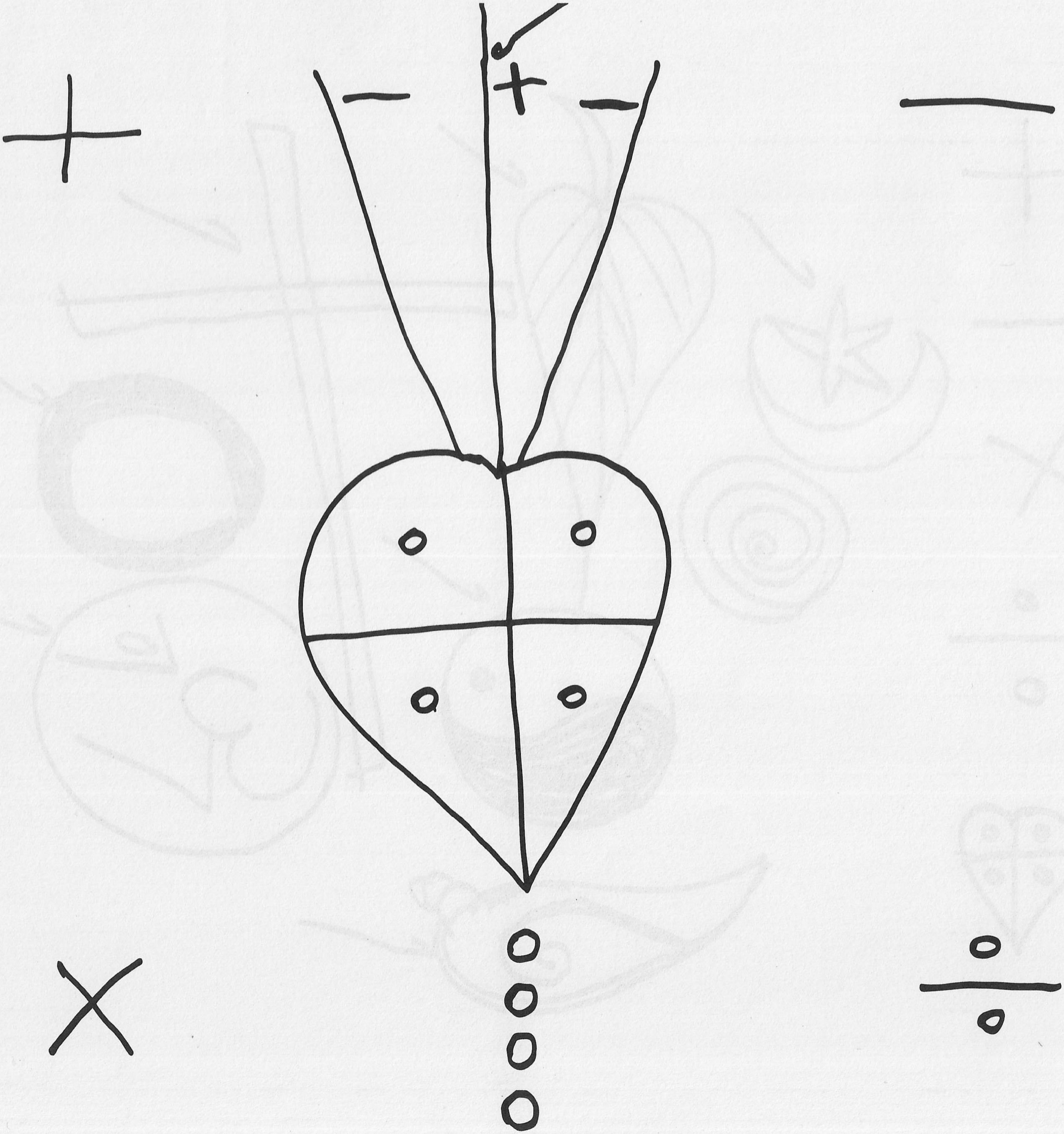
ธรรมมะมหาเมตตา, มหาธรรมมะสังเวช
อันใหญ่หลวงยิ่ง เนื่องด้วยการเกิดโรคแพร่
ละบาดปอดอักเสบโคอิทส์ ๑๙ ที่แพร่กระ
จายไปทั่วโลกแล้ว เหมือนดังสงคราม
โลกครั้งที่ ๓. ได้เกิดขึ้นแล้วในโลกนี้แล–

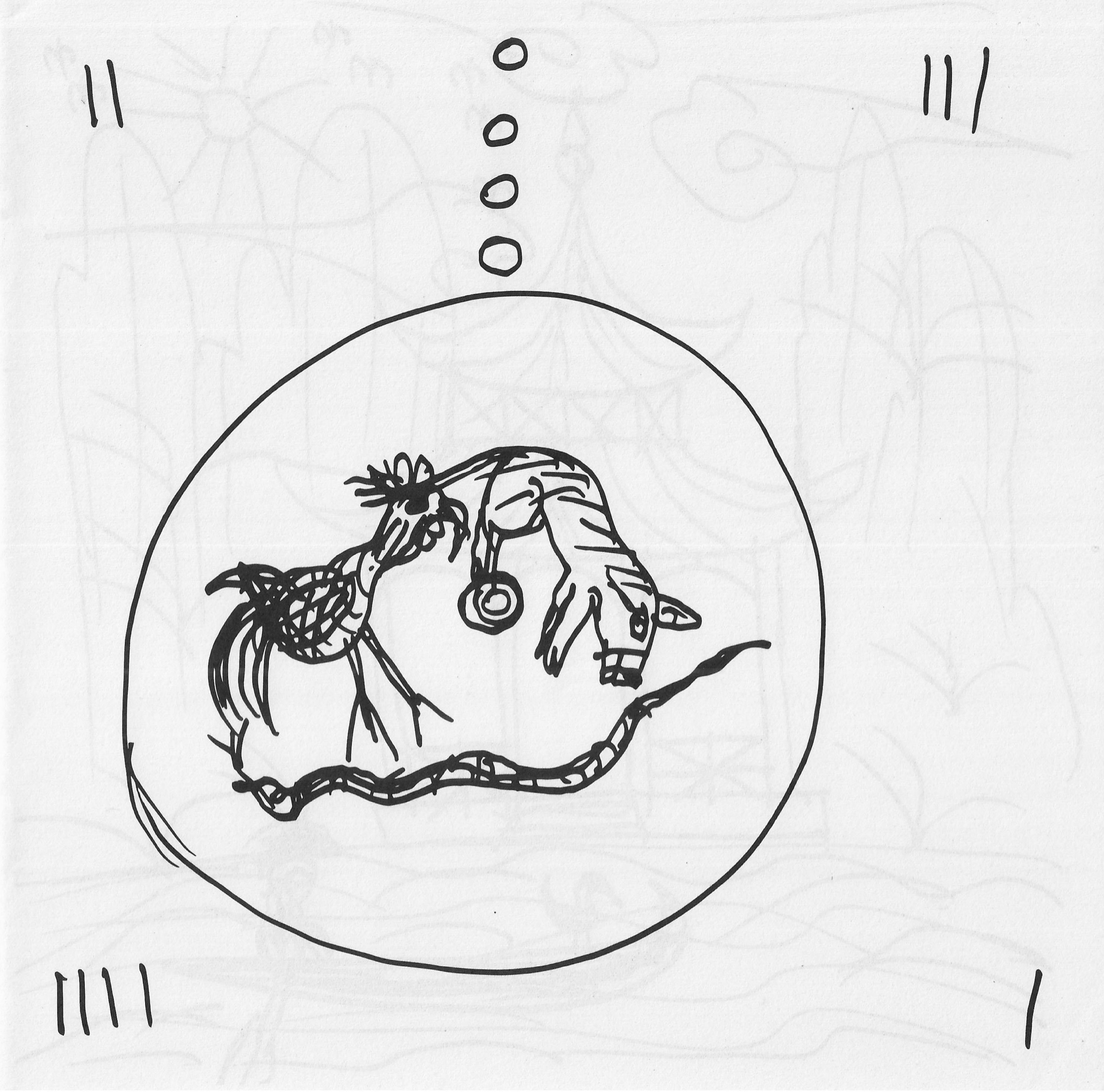


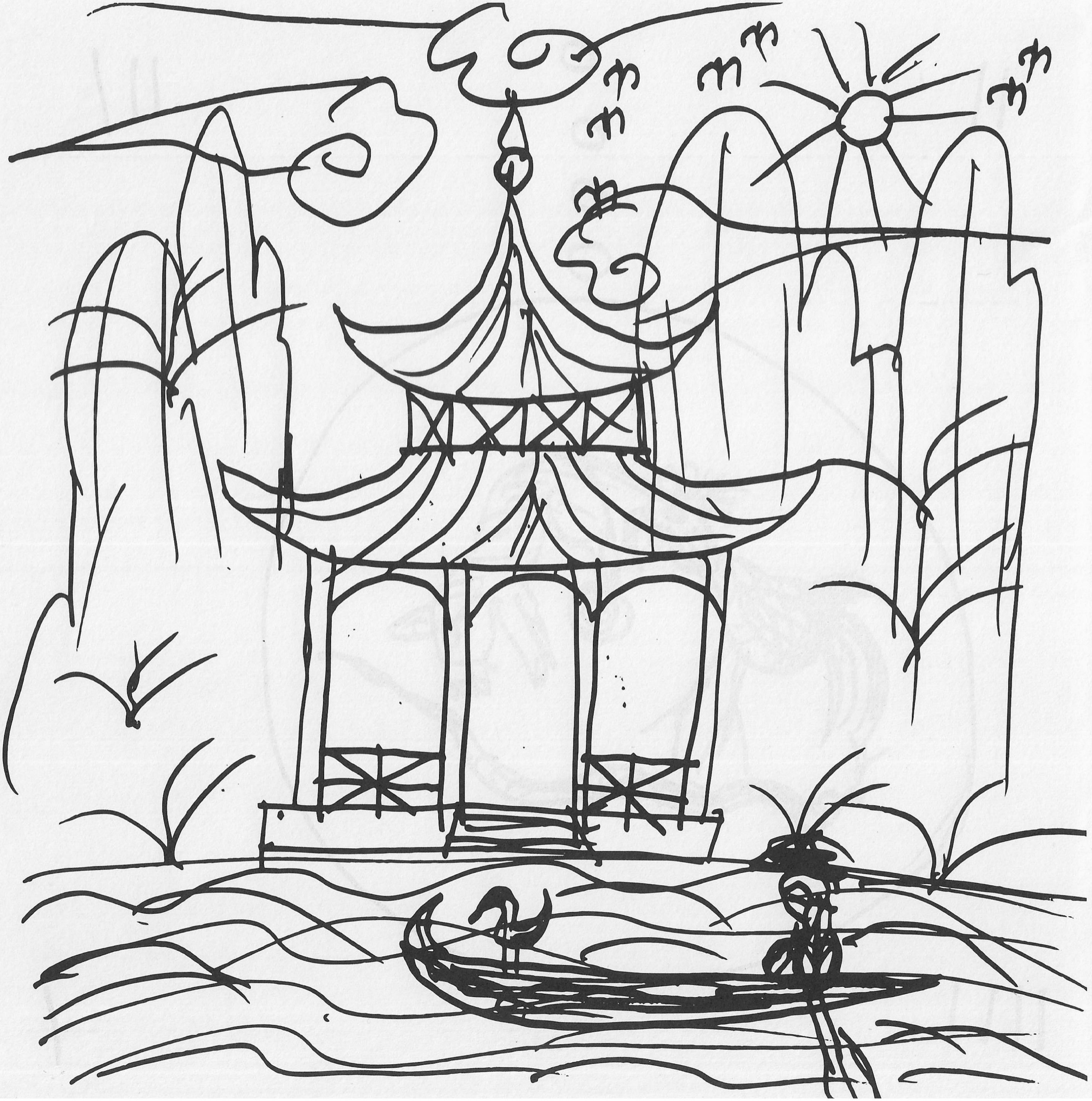



1

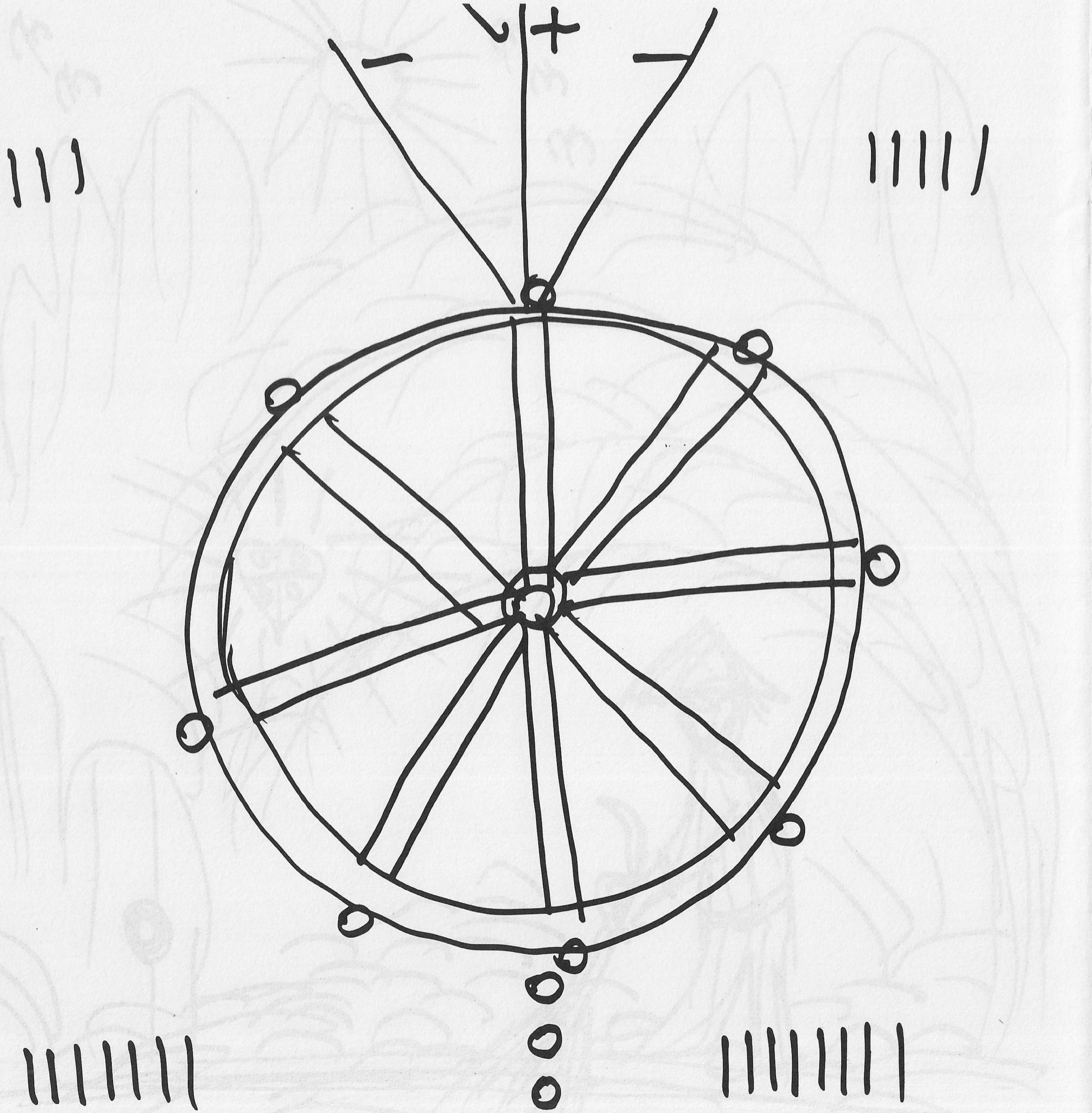


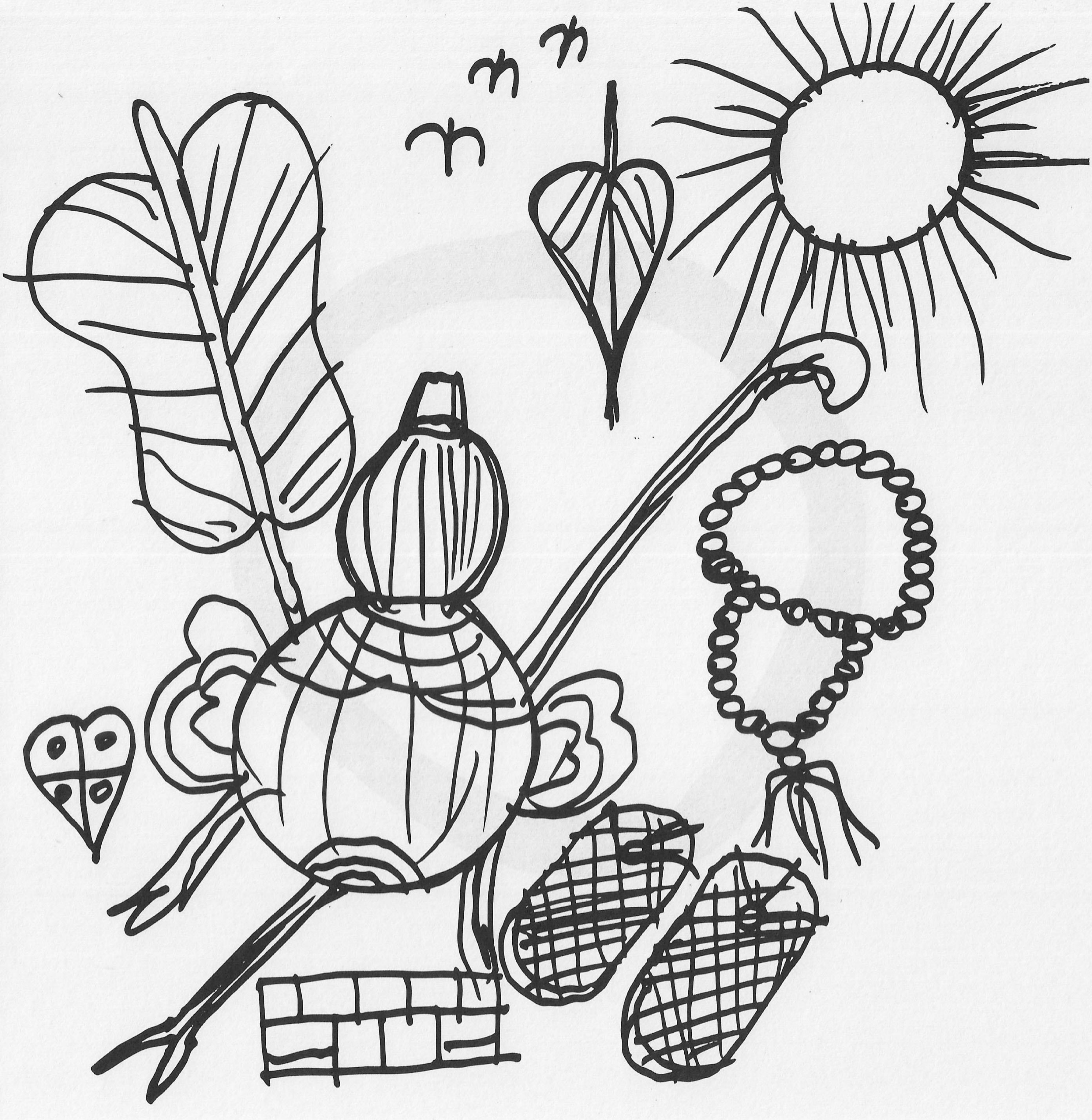














~ พ.ศ. ๒๕๖๓. วันที่ ๑๗ เมษายน แต่ม ไอแต.

(ถ้ำเมืองแก๊ด เมียรม่า) ธรรมมะเมตตาจากดวงใจบริสุทธิ์

ธรรมมะมหาเมตตา. ธรรมมะมหาสงเคราะห์อันใหญ่หลวง
เนื่องด้วยการเกิดภัยโรคภัยแรงระบาดโควิทส์ ๑๙ อัน
ได้แพร่ระบาดไปทั่วโลกแล้วและฆ่าสังหารชีวิตมนุษย์ใน
โลกจำนวนมากหลายหมื่นแสนชีวิตแล้วเหมือนดั่งได้เกิดภัย
สงครามโลกครั้งที่ ๓ ในโลกได้เกิดขึ้นแล้วดั่งนี้แล.~
เป็นธรรมมะสงเคราะห์น่าสลดใจอย่างยิ่งและมีความเมตตา
จิตเห็นดูสงสารมนุษย์สัตว์ร่วมโลกทั้งหลายที่ได้
พอปัญหาโรคระบาดภัยอันใหญ่หลวงครั้งนี้ซึ่งไม่
เคยพบเห็นมีในโลกที่ผ่านมานับว่าเป็นภัยโรคระบาด
อันร้ายแรงอย่างยิ่งของประชาชาวโลกมนุษย์อย่างหลีกเลี่ยง
ไม่ได้ด้วยใจรักสงสารเอ็นดูในสัตว์โลกทั้งหลายที่เป็นเพื่อน

ทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วย กัน ทั้ง หมด ทั้ง สิ้น อัน เกิด มา ร่วม กัน ใน โลกธาตุใบเดียวกัน ขอเมตตาจากใจอันบริสุทธิ์ โดยพระครูบาเจ้าบุญชุ่ม ญาณสังวโร อรัญญวาสี ภิกขุ) ตอนที่อธิษฐานเข้าภาวนาใน ถ้ำเมืองแก๊ด (เมียร์ม่า) ๓ ปี ๓ เดือน ๓ วัน นั้น และ-ข้าพเจ้า ขอน้อมกราบไหว้บูชานอบน้อม ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้มีพระคุณอันหาประมาณมิได้ ด้วยเศียรเกล้าในกาลทุกเมื่อแล ขอน้อมกราบไหว้บูชาอย่างสูงยิ่ง ซึ่งพระคุณสัจจะธรรมอันมีพระคุณหาประมาณมิได้ด้วยเศียรเกล้าในกาลทุกเมื่อแล ขอน้อมกราบไหว้บูชาอย่างสูงยิ่ง ซึ่งพระคุณพระอริยะสงฆ์เจ้าผู้บริสุทธิ์ดีแล้ว อันเป็นเนื้อนาบุญของโลก ขอน้อมกราบไหว้ ด้วยเศียรเกล้าในกาลทุกเมื่อแล ขอน้อมกราบพระคุณบิดามารดาอันมีพระคุณหาที่สุดมิได้ ขอน้อมกราบไหว้บูชาอย่างยิ่ง ซึ่งพระคุณครูบาอาจาริย์พระอุปัชฌาย์ ผู้มีคุณอันหาประมาณมิได้ด้วยเศียรเกล้าในกาลทุกเมื่อแล สาธุ สาธุ สาธุ อนุโมทามิ อโรคยา ปรมาลาภา สันตุฏฐี ปรมังธนัง วิสสาสะปรมาญาติ นิพพานัง ปรมังสุขัง ॥ ด้วยจิตนอบน้อมบูชาอย่างสูงยิ่ง ข้าพเจ้า พระครูบาบุญชุ่ม ญาณสังวโร ภิกขุ-

ข้าพเจ้า ขอโอกาส ขออนุญาติ ต่อพระรัตนตรัย ต่อ พ่อแม่ครูบาอาจารย์ให้
และผู้มีปัญญา ทั้งหลาย ขอจงโปรดอภัยแก่ข้าพเจ้า ที่จะได้บันทึก ข้อธรรม
คำสอน ธรรมมะเมตตา มหาธรรมมะสังเวชอัน ใหญ่หลวง อันเนื่องด้วย
ภัยโรคร้ายแรง ระบาดโรคปอดอักเสบโควิท ๑๙ ที่กำลังขยายและ
แพร่ระบาดไปแล้วทั่วโลก เป็นที่น่าสังเวชสลดใจอย่างยิ่งและมีจิต
เมตตา เห็นอกสงสารอย่างยิ่ง ซึ่ง เพื่อน มนุษย์สัตว์โลกทั้งหลาย
ที่ต้องมาตายจบชีวิตด้วยโรคร้ายแรง ติดต่อกันและแพร่กระจายระ
บาดไปรอบโลกแล้ว ซึ่ง หลายหมื่น หลายแสน ชีวิต ที่ต้องมาล้มตาย
เพราะโรคร้ายนี้ เป็นปรากฏการณ์ ภัยอันใหญ่ยิ่ง ซึ่งไม่เคยมีมา
ก่อนในอดีต จึงเป็นที่น่าสังเวชสลดใจอย่างยิ่ง เป็นธรรมมะ
สังเวชสอนใจเราท่านทั้งหลายไม่มีวันลืม ได้ เราขอแสดง
ความสังเวชสลดใจ เศร้าใจ ด้วยมนุษย์เพื่อนรัก เกิดแก่เจ็บ
ตายด้วยกัน ทั้งหมดทั้งสิ้น ที่ต้องมาล่วงลับดับหมู่ตายไปด้วย
ภัยโรคร้ายแรง ครั้งนี้ เราขอน้อมจิตอันบริสุทธิ์และขอแผ่เมตตา
จิต มหาเมตตา มหากรุณาเห็นหาที่สุด มิได้ ขอจง บรรดาดวงทุกๆ วิ-
จิต ทุกดวงจิต ทุกวิญญาณ ทุกๆ รูปนาม ที่ได้ประสบภัยโรคร้าย
เสียชีวิต ครั้งนี้ ขอจงได้รับเมตตาจิต ได้เสวยในสุคติภพ ที่ดีๆ มีแต่-

ความสุขสงบเย็นกายใจ ในมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ พระนิพ
พานสมบัติเป็นที่สุด แด่ เทอญ ด้วยจิตรักเมตตาอย่างยิ่งในสัพ
พะสัตว์ เพื่อนมนุษย์ร่วมสุข ร่วมทุกข์ ร่วมโลก ทั้งหลายจาก
ใจสู่ใจ จากจิตสู่จิต แห่งโพธิจิต โพธิธรรมอะมะตะไญย
พระครูบาเจ้าบุญชุ่ม ญาณสังวโร อรัญญวาสีภิกขุ แห่งถ้ำมหา
มุนีธรรมมะรุ่งเรือง เมืองแก๊ด ประเทศเมียนม่า (พม่า) ลงวันที่
๑๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๓. แต้มข้อบันทึกไว้ตัวนี้แล –

ณ. โอกาสนี้ เป็นโอกาสอันดีมีมงคลกุศลอย่างยิ่ง ที่เราจะได้นำเอา
สัจจะธรรม มหาสังเวชใหญ่ และพระธรรมคำสอนของพระ
บรมครูสัพพัญญูโลกนาถเจ้า มาแสดงเป็นธรรมมะอุบายคลาย
ความทุกข์ร้อนใจ ของปวงประชาชาวโลกทั้งหลาย ที่กำลัง
เดือดร้อนเป็นทุกข์ เพราะภัยอันตรายโรคร้ายแรง ติดต่อกันซึ่ง
ทำให้เพื่อนรักมนุษย์ทั้งหลาย ทุกๆ เชื้อชาติ ทุกๆ ภาษา ทุกๆ
ศาสนา ทุกๆ ชีวิต ทุกดวงจิต ทุกรูปนามธาตุขันธ์ หลายหมื่น
คนหลายแสนคน ชีวิตต้องมาจบชีวิตตาย ด้วยโรคร้ายนี้
อย่างน่าสลดสังเวชใจอย่างยิ่ง ที่ไม่เคยมีมาก่อนในโลก –

เหมือนอย่างในครั้งนี้ เป็นที่น่าเมตตา เอ็นดูสงสารในเพื่อน
มนุษย์ทั้งหลายอย่างสุดซึ้ง ถึงใจอันหาประมาณมิได้ดัง
นี้แล เราขอเมตตาจิตอันบริสุทธิ์ แด่ท่านผู้มีปัญญาอันเห็นภัยใน
วัฏฏะ ทุกข์ทั้งหลาย จงตั้งจิต กายอยู่ด้วยความสงบอ่านฟังน้อมนำ
ธรรมคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้มีมหา-
เมตตามหากรุณาอันยิ่งใหญ่ในสัพพะสัตว์โลกทั้งหลายหา-
ประมาณมิได้ ให้มีความศรัทธาเลื่อมใส ในพระสัจจะธรรมคำสอน
อันเป็นอะมะตะธรรมนำพ้นจากทุกข์ได้จริง ไม่มีที่สงสัย และเป็น
ธรรมคำสอนประกอบด้วยสติปัญญาตลอดมีเหตุผลต้นปลาย
และแนะนำอุบายคลายความทุกข์ร้อนใจในปัจจุบันทันตาเห็นนี้
ตราบถึงซึ่งความดับทุกข์สิ้นทุกข์ดับทุกข์ โศก โรค ภัยทั้งหลายทั้ง
ภายในภายนอก และความดับเย็นสนิทแห่งทุกข์โดยสิ้นเชิง คือ-
พระนิพพานเป็นที่สุด ขอให้น้อมใจเข้าหาธรรมมะ น้อมธรรมมะ
เข้าหาใจ มีโยนิโสมนสิการน้อมใจโดยแยบคาย เข้าสู่สัจจะธรรม
ความจริงให้มีปัญญาสัมมาทิฏฐิ นำหน้าตลอด เพื่อให้เกิดประโยชน์
และความสุขสงบเย็นกายใจ ในชีวิตปัจจุบัน และสุขในสวรรค์
ในนิพพานอะมะตะธาตุเป็นที่สุดนั้นแล ในโลกธาตุจักรวาลนี้ไม่มีสิ่ง

ใดอีกแล้ว ที่จะเป็นสรณะ ที่พึ่งเราที่อาศรัย เราเหมือนพระธรรมคำสอน
ของพระผู้มีพระภาคเจ้าอันเป็นอะมะตะธรรมอันสำคัญในโลก เป็นมร
ดกธรรมอันสูงสุดฉนั้นจงจับเอามรดกธรรมจงเคารพบูชาในธรรม
จงเอาธรรมธงชัย เอาธรรมเป็นใหญ่ ธรรมมาธิปไตย และปฏิบัติใน
ธรรมสมควรแก่ธรรม ประพฤติชอบยิ่งในธรรม นำตนข้ามพ้นจาก
ทะเลทุกข์การเกิดแก่เจ็บตาย ว่ายเวียนในวัฏฏะสงสารอันหาที่สุดมิ
ได้นั้นแล การให้ธรรมย่อมชะนะการให้ทั้งปวง รสพระธรรมย่อม
ชะนะรสทั้งปวง การยินดีในธรรมย่อมชะนะการยินดีทั้งปวง การ
ชะนะตัณหาเสียได้ย่อมชะนะทุกข์ทั้งปวง ดังนี้ บุคคลจะบริสุทธิ์ได้-
ด้วยปัญญา แสงสว่างจะเสมอด้วยปัญญาไม่มี ปัญญาเป็นแสงสว่าง
ในโลก ไม่พึงประมาททางแห่งปัญญา บุคคลจะล่วงทุกข์ได้ด้วย-
ความเพียร บุคคลจะล่วงทุกข์ได้ด้วยปัญญา สุขอื่นจะยิ่งกว่าความ
สงบไม่มี ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ความสันโดดเป็นทรัพย์
อันประเสริฐ พระนิพพานเป็นบรมสุขอย่างยิ่งดังนี้แล บุคคลไม่ควร
ปล่อยขะณะเวลาผ่านไปโดยไร้ประโยชน์ วันเวลาผ่านไปเร็วยิ่งกว่า
สายน้ำไหล จงรีบเร่งใจ สร้างเอาบุญกุศลจงมีตนเป็นที่พึ่ง-
ของตน มีตนเป็นประทีปจงมีธรรมเป็นที่พึ่ง มีธรรมเป็นประทีปอย่า

มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งอยู่เถิด ผู้ประพฤติชอบในธรรม ย่อมอยู่เป็นสุขทั้ง-
ในโลกนี้และโลกหน้า จงรักษาจิตให้ดี ทำหน้าที่ให้ถูกต้องสมบูรณ์
จงตั้งสติให้ดี ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง บริสุทธิ์ ยุติธรรม จิตที่คุ้มครองดี
แล้วนำสุขมาให้ จิตที่ฝึกฝนดีแล้ว นำความสุขมาให้ ดังนี้ อันว่าสังขารทั้ง
หลายไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา
ไม่ใช่ตัวตน สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์
สิ่งที่เป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตน ไม่อยู่ในอำนาจของใคร บังคับไม่ได้ เป็น
อนัตตา เป็นสุญญตา อันว่างเปล่า อันหาสาระมิได้ เป็นธรรมมะ
ตา ธรรมนิยามะตา เป็นตถาตา เช่นนั้นเอง สังขารทั้งปวงเกิดดับ-
ตามเหตุปัจจัยปรุงแต่ง ไม่มีใครเกิด ใครตาย สักแต่ว่าเป็นธาตุ
เป็นธรรมล้วนๆ เป็นสัจจะธรรม ทุกสิ่งคืนสู่ธาตุเดิมตามธรรม
ชาติ อันว่าสัจจะธรรม มีอยู่ในธรรมชาติทุกสิ่ง ถ้าจิตนิ่งเห็นแจ้ง
แทงปัญญาว่าทุกสิ่งเกิดดับ เป็นอนัตตาเท่านั้นเอง อันว่าความทุกข์
สุขอยู่ที่ใจ มิใช่หรือ ถ้าใจยึดถือก็เป็นทุกข์ไม่สุขใส ถ้าหากใจไม่ยึด-
ถือก็เป็นสุขไม่ทุกข์ ใจอะไรๆ ล้วนขึ้นอยู่ที่ใจของเรานี่เอง —
ผู้แยกโลกก็หนัก ผู้วางโลกก็เบา ผู้เมาหลงโลกก็เป็นทุกข์ ผู้รู้แจ้ง

โลกไม่มีความทุกข์ใจเลย. พระนิพพานอยู่ไม่ไกล ถ้าใจเรามีสติ
มีปัญญา พระนิพพานอยู่ไม่ไกล ถ้าใจเรารู้จักปล่อยวางดังนี้
ธรรมทั้งหลายรวมลงด้วยความไม่ประมาท ดังนี้แล-ลูกอ่อน
ท่านผู้มีปัญญาแสวงหาทางดับทุกข์ทั้งหลายอันว่าวัฏฏะสงสาร
นี้ยาวนานหาที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายมิได้สัตว์โลกทั้งหลายได้
เกิดตายว่ายวนทนทุกข์อยู่อย่างนี้ตลอดกาลอันยืนยาวชาติแล้วชาติ
เล่าภพแล้วภพเล่าจากชาติหนึ่งสู่ชาติหนึ่งจากภพไปสู่อีกภพไม่
รู้จบสิ้นได้เป็นทุกข์เพราะความเกิด. แก่เจ็บ ตายอยู่อย่างนี้ไป
ตลอดกาล ตราบใดยังไม่ได้ถึง พระนิพพานอะมะตะธาตุก็จะต้อง
ได้เกิด. ตายว่ายเวียนเปลี่ยนภพชาติไปเรื่อยๆ บางชาติก็ทุกข์บางชาติ
ก็สุขตามผลวิบากกรรมของสัตว์โลกทั้งหลายย่อมเป็นไปตาม
กรรมของใครของมันนั้นแล. จึงน่าเบื่อหน่ายอย่างยิ่งในทุกข์วัฏฏะ
สงสารนี้ท่านผู้ดีมีปัญญาจึงเกิดความสังเวชเบื่อหน่ายที่สุดสิ้น.
ทุกข์วัฏฏะสงสารจึงแสวงหาสัจจะธรรมความจริงแสวงหาทาง
นิพพานอันเป็นบรมสุขอย่างยิ่งที่ไม่มีปัจจัยสังขารปรุงแต่งอีก
ต่อไปเป็นธาตุธรรมอันบริสุทธิ์ยิ่งไม่มีการไปการมาไม่มีการเกิด.ตาย

สืบต่อไปเป็นที่สิ้นดับ ตัณหาดับภพดับชาติเป็นอะมะตะธาตุที่ไม่ตาย
นั้นแลอันว่าสัตว์โลกทั้งหลายได้เกิดตายในวัฏฏะสงสารที่ไหนมิ
ใช่ที่เคยเกิดตายไม่มีสัตว์โลกทั้งหลายต่างเคยเกิดเป็นญาติพี่น้อง
กันเคยเป็นพ่อแม่พี่น้องกันเป็นลูกหลานเป็นสามีภรรยากันเป็นญาติ
กันทั้งโลกทุกชาติทุกเผ่าทุกภาษาทุกศาสนาเป็นอันเดียวกัน ถ้าหาก
ว่าในหนึ่งกัปป์สัตว์ตัวเดียวคนเดียวได้ตายเกิดถ้าจะเอากระดูกนั้น
มากองต่อกันขึ้นก็ยังจะใหญ่สูงกว่าภูเขาเวภารบรรพตอีกยังจะ
สูงกว่าเขาหิมาลัยนั้นแลอันว่าสัตว์ได้เกิดตายเป็นทุกข์โศกร้อง
ให้น้ำตานองหน้าถ้าหากน้ำตาไม่แห้งไปเอารวมกันไว้น้ำตายัง
จะมากกว่าน้ำมหาสมุทรนั้นแลอันว่าสัตว์หนึ่งตัวได้ตายเกิดใน
สงสารได้ถูกฆ่าอันว่าเลือดนั้นเอารวมไว้ยังจะมากกว่าน้ำใน
มหาสมุทรนั้นแลเหตุฉะนั้นพึงให้เกิดความสังเวชสลดใจอย่าง
ยิ่งในทุกข์สงสารอันหาที่สุดมิได้จงตั้งใจบำเพ็ญบารมีธรรม
ให้เกิดขึ้นในตนและให้ตั้งใจศึกษาหาสัจจะธรรมหาทาง
ออกจากทะเลทุกข์หาทางนิพพานให้รู้ให้เห็นแจ้งในชาติ
ปัจจุบันนี้อย่าปล่อยโอกาสเวลาผ่านไปโดยไร้ประโยชน์จงตั้ง

ตนอยู่ด้วยความไม่ประมาทในชีวิตอยู่เถิด เพราะว่า ชีวิตนี้น้อย
นักสั้นนัก ไม่พักรออยู่นาน ชีวิตนี้ไม่แน่นอน ความตายมีแน่นอน
แก่เราสัตว์ทั้งหลาย ที่เกิดมาแล้วย่อมมีความตายเป็นที่สุด อัน
ว่าสัตว์สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความแปร
ปรวนในท่ามกลาง มีความดับหายตายไปในที่สุด ทุกสิ่งต้อง
คืนให้แก่ธาตุเดิม ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศธาตุ และมีวิญญาณ-
ธาตุ ถ้ามีเหตุปัจจัยแห่งกรรมดี กรรมชั่ว ก็ต้องได้เกิดตายต่อ
ไปในวัฏฏะสงสารอีกนั่นแล สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้น
เป็นธรรมดา สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ย่อมมีความดับไปเป็นธรรม
ดาดังนี้แล ดูก่อนท่านผู้ปัญญา อันเห็นทุกข์เห็นภัยในวัฏฏะสงสาร
ทั้งหลาย อันว่าสัตว์สังขารทั้งปวงอันยังเกิดขึ้นมาในโลกนี้ล้วนมี-
ความแปรปรวน ดับสลายหายไปในที่สุด ไม่มีสิ่งใดมั่นคงยืนยงอยู่
ตลอดกาล ชั่วฟ้าดิน ทุกสิ่งย่อมเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยปรุงแต่งและ
ดับไปตามเหตุปัจจัยนั้น แลฉะนั้น ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่ง-
ใดๆ ในโลก ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ทั้งที่ใกล้ที่ไกล ทั้งเลว-

และประสีนตาทั้งสิ่งที่ได้เห็นไม่ได้เห็นสิ่งที่ได้ยินไม่ได้ยินทั้งสิ้นเป็น
อนัตตาไม่ใช่ตัวตนเราเขาแท้จริงไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนอะไร-
ทั้งนั้นเป็นสุญญตาอันว่างเปล่าจากแก่นสารสักแต่ว่าเป็นธาตุล้วนๆ
เป็นธรรมล้วนๆเท่านั้นจึงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งปวง
โดยประการทั้งสิ้น ทุกสิ่งทั้งปวงเกิดดับเป็นเช่นนั้นเองสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
ที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นแล้วไม่เป็นทุกข์ย่อมไม่มีดังนี้เมื่อมีความยึดมั่น
ถือมั่นมาก ทุกข์ก็มาก มีความยึดมั่นถือมั่นน้อย ทุกข์ก็น้อยเมื่อไม่มี
ความยึดมั่นถือมั่นก็ไม่มีความทุกข์ดังนี้แล สภาวะธรรมทั้งหลาย
ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ความทุกข์มีเพราะว่ามีอุปาทานขันธ์ห้านี้เป็นเหตุ
แห่งทุกข์เป็นต้นตอของทุกข์เพราะมีอวิชชา ตัณหาอุปาทานนี้เป็นปัจ
จัยให้เกิดทุกข์ในโลกนี้มีแต่ทุกข์เท่านั้น ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่า
นั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอกจากทุกข์แล้วไม่มีสิ่งใดในโลก
ดังนี้แล ดังนั้นพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงตรัสว่าเพราะไม่
รู้ไม่เห็นแจ้งในอริยสัจจะธรรมทั้งสี่นี้เราตถาคตและพวกเธอ-
ทั้งหลายจึงได้เร่ร่อนตายเกิดไปในวัฏฏะสงสารอันยาวนานหาที่สุด
มิได้เมื่อใดได้รู้ได้เห็นแจ้งชัดในอริยสัจจะทั้งสี่นี้จึงจะละหมดการ
เร่ร่อนเวียนว่ายตายเกิดในสงสารนี้จึงถึงซึ่งความดับทุกข์ดังนี้แล-

ดูก่อนท่านผู้มีปัญญาแสวงหาสัจจะธรรมทั้งหลายจงเป็นผู้ไม่ประมาท
ในชีวิตอยู่เถิดอย่าได้หลงมัวเมาในชีวิตของเราว่าจะอยู่ไปอีกนาน
เป็นร้อยปีพันปีอย่ามัวทำแต่บาปอกุศล ฝ่ายต่ำฝ่ายดำมืดบอดเป็น
ทางแห่งความทุกข์ไปสู่อบายภูมิที่ต่ำลำบากยากเข็ญเพราะได้กระทำ
แต่บาปสิ่งไม่ดีมีผลให้ความทุกข์ฝ่ายเดียวเท่านั้น การที่จะได้มาเกิดใน
มนุษย์นี้แสนยากจงรู้จักใช้ชีวิตให้ถูกต้องดีงามอยู่ในศีลธรรม
อันดีจงรีบเร่งขวนขวายตั้งใจทำสิ่งที่ดีมีกุศลอยู่ ตลอดทั้งวันทั้ง
คืนอย่าให้ผ่านไปเสียเวลาเปล่าประโยชน์จงรู้จักคุณค่าของชีวิต
เราวันเวลาไม่ได้ผ่านไปเปล่าอายุอันสังขารของเราก็เสื่อมโทรมไป
ทุกขณะทุกลมหายใจเข้าออก ชีวิตมนุษย์ใกล้ความตายไปทุกๆ
วินาทีไม่รู้ว่าจะได้อยู่ดูโลกนี้อีกกี่วัน กี่เดือน กี่ปีไม่มีใครทราบได้
เพราะว่าชีวิตเป็นสิ่งไม่แน่นอนอันสังขารปรุงแต่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับหาย
ตายไปตามลำดับไม่มีสิ่งใดถาวรมั่นคงยืนยงอยู่ ตลอดกาลเราอาจ
ตายวันนี้หรือพรุ่งนี้ก็ได้เพราะเหตุที่จะให้เราตายนั้นมีรอบด้าน
รอบตัวเราฉะนั้นจงอย่าประมาทในชีวิตเราอาจตายเวลาใดก็ได้
จงมีสติมีปัญญาสัมมาทิฏฐินำหน้าตลอดและให้ดำเนินชีวิตเราไป
ตามกฎเกณฑ์วิถีธรรมชาติให้อยู่กับธรรมชาติธรรมดาและตั้งสติให้

สีทำหน้าที่ให้ถูกต้องของการเกิดมาเป็นมนุษย์อันเป็นสัตว์ที่ประเสริฐและสามารถฝึกฝนอบรมได้จนถึงซึ่งความดับทุกข์สิ้นทุกข์ได้ตราบคือพระนิพพานเป็นสุดท์ มีในสัตว์มนุษย์ผู้ประเสริฐอันมีจิตใจที่ดีงามสูงส่ง ก็มีในมนุษย์สมบัตินี้เท่านั้นจงอย่าปล่อยโอกาสอันดีมีค่าของชีวิตมนุษย์เราผ่านไปอย่างน่าเสียดายจงมุ่งมั่นตั้งใจศึกษาหาความรู้ปัญญาทั้งคดีโลกคดีธรรมและตั้งใจศึกษาหาสัจจะธรรมความจริงอันมีอยู่ในชีวิตมนุษย์นี้มีให้เราศึกษารู้ถึงความทุกข์เหตุให้เกิดทุกข์และความดับทุกข์มรรคทางที่จะปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ตราบถึงความดับทุกข์ไม่มีส่วนเหลือไม่มีสังขารปรุงแต่งอะไรทั้งสิ้นเป็นธาตุอะมะตะที่ไม่ตายคือพระนิพพานธาตุเป็นที่สุดนั้นแหละจึงว่าการได้เกิดเป็นมนุษย์นี้แสนยากอย่างยิ่งการที่บังเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้านี้แสนยากการจะได้สดับรับฟังในพระสัจจะธรรมนี้ก็แสนยากการจะรู้ถึงแก่นแท้พระธรรมก็ยากการที่จะได้มีจิตเกิดความศรัทธาเลื่อมใสในพระธรรมคำสอนและปฏิบัติตามปะพฤติธรรมสมควรแก่ธรรมตราบถึงความดับทุกข์สิ้นทุกข์ได้นี้ก็แสนยากอย่างยิ่งดังนี้อันว่าการเกิดเป็นมนุษย์แสนยากบัดนี้เราก็ได้มาเกิดเป็นมนุษย์สมบัติแล้วและมีตาไม่บอดหูไม่หนวกไม่เป็นบ้าใบ้วิกลจริต

ผิด มนุษย์ ธรรมดา และได้มาเกิดพบปะ บิดา มารดา พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ที่ดี
เป็นคน มีสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบ และเรามีบุญที่สุด ได้เกิดมาพบ.
ในพระพุทธศาสนา คำสอนอะมะตะวาจา นำพาพ้นจากทุกข์ได้จริง.
ไม่มีที่สงสัย ในพระธรรม คำสอน ของพระพุทธเจ้า บัดนี้พระพุทธ
เจ้าก็ได้บังเกิดขึ้น ในโลกแล้ว พระธรรมก็ทรงประกาศแสดงชี้
แจงไว้แล้ว พระสงฆ์สาวก ของพระพุทธเจ้า ก็ประกาศธรรมคำสอน
ไปทั่วโลก ก็ก้องกังวานไปรอบโลก แล้วและบัดนี้เราก็ได้มาเกิดเป็น
มนุษย์แล้ว ชีวิตอายุยังมีโอกาส ยังไม่ตาย ธาตุไม่แตกขันธ์ไม่ดับ
ยังมีลมหายใจอยู่ ฉันจงตั้งใจอยู่ด้วย ความไม่ประมาทอยู่เถิดให้
มีความเชื่อ ในพระธรรมคำสอน ของพระพุทธองค์ ให้เว้นจากการ
ทำบาปอกุศล ทั้งปวง ทำบุญกุศลให้ถึงพร้อม ด้วยกาย วาจาใจ
อันบริสุทธิ์ และทำจิตใจให้ขาวรอบ บริสุทธิ์สะอาด ปราศจากมล
ทินสิ่งที่เศร้าหมองทั้งหลายอันมีความโลภ โกรธ. หลง เป็นต้นและ
ความยึดติด เห็นแก่ตัว มัวประมาทอวดดี มีมานะทิฏฐิ ความเห็นผิด
ความประพฤติผิด ทั้งหลายให้ออกจากจิตใจให้หมดสิ้นอย่ามีส่วน
เหลือ และก็ขจัดอวิชชา ตัณหาอุปาทาน ทั้งสิ้นอันเป็นต้นเหตุแห่ง
ทุกข์ทั้งหลายนั้นแล. ดูก่อนผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ทุกข์ทั้งหลายอันว่าหมู่

สัตว์โลกทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้ย่อมมีความทุกข์โศกโรคภัยนาๆ
ต่างย่อมมีความทุกข์เสมอเหมือนกันทั้งหมดทั้งสิ้นและเป็นเพื่อน
ร่วมทุกข์ด้วยกันการเกิดแก่เจ็บตาย ว่ายวนทนทุกข์เหมือนกันทั้ง
สิ้นทั้งสัตว์และมนุษย์เทวดาทั้งหลายก็เป็นทุกข์ด้วยกันทั้งนั้นถ้า
ยังมีเชื้อแห่งกรรมดีกรรมชั่วอยู่ก็ต้องมีทุกข์การเกิดตายอย่างนี้
ตลอดไปเป็นที่น่าเบื่อหน่ายที่สุด การเกิดมานี้เป็นทุกข์แท้หนอใน
โลกนี้มีแต่ทุกข์เท่านั้นตั้งแต่วันเกิดถึงวันตายนอกจากทุกข์แล้ว
ไม่มีสิ่งใดในโลกจึงควรกำหนดรู้ทุกข์และหาทางดับทุกข์ให้
ได้ในชาติปัจจุบันทันตาเห็นนี้จงแสวงหาทางนิพพานอันดับ
เป็นสนิทของทุกข์ทั้งปวงอันว่าสัจจะธรรมมีในธรรมชาติทุกสิ่ง
ทั้งปวงในโลกธาตุจักรวาลนี้ทุกสิ่งเป็นสัจจะธรรมสอนเราทั้ง
นั้นไม่มีสิ่งใดที่ไม่ใช่ธรรมมะสักแต่ว่าเป็นธาตุเป็นธรรมเท่า
นั้นการเกิดก็สอนเราการแก่. เจ็บตายก็สอนเราทุกสิ่งเผยประกาศ
ความจริงให้เราทราบว่าทุกสัพพะธาตุสังขารทุกสิ่งเป็นอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตาสูญญะตาอันว่างเปล่าจากสาระทุกสิ่งไหลไปเสื่อม
สิ้นไปดับไปตามลำดับไม่มีสิ่งใดมั่นคงยงอยู่ได้ตลอดกาลดังนี้

ต่อจากนี้ไป เราจะได้แต้มบทธรรมคำสอนมหาธรรมมะสังเวชอันใหญ่หลวงยิ่งในโลก ปัจจุบันอันเนื่องด้วยการเกิดภัยอันร้ายแรงของโรคระบาดโรคปอดอักเสบ ปอดเน่าเชื้อไวรัสโควิทส์ ๑๙ ที่ได้เข้าเบียดเบียนทำร้ายสังหารเอาชีวิตมนุษย์ไปแล้วหลายแสนชีวิตทั่วโลก แล้วอาจจะถึงล้านชีวิตก็ว่าได้ซึ่งเป็นโรคภัยอันร้ายแรงที่สุดในรอบห้าร้อยปีไม่เคยปรากฏมาก่อนเหมือนอย่างนี้เหมือนเป็นโรคล้างโลกล้างเผ่าพันธุ์มนุษย์ชาติทั่วโลกต่างก็ตกอยู่ในความลำบากยากเข็ญใจอย่างยิ่งเป็นทุกข์เดือดร้อนไปทั่วโลกทุกชีวิตต่างก็กลัวความตายหายไปจากโลกนี้ หาวิธีป้องกันโรคต่างๆนาๆ แต่ก็ยังตายอยู่ทุกๆวันเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และติดเชื้อโรคมากขึ้นเรื่อยๆ อาจจะถึงสิบล้านคนก็ได้ ในโลกจึงเป็นสิ่งที่เลวร้ายน่ากลัวอย่างยิ่งของมนุษย์เราในปัจจุบัน และจะมีโรคร้ายแรงสายพันธุ์ใหม่เกิดขึ้นมาเรื่อยๆอยู่ตลอดจนนับจำนวนเชื้อโรคไม่ไหวเป็นเหตุให้มนุษย์คนทั้งหลายตายไปมากในโลก ครึ่งค่อนโลกก็ว่าได้และหาวิธีป้องกันยากอย่างยิ่ง เพราะกายเนื้อหนังของคนเรามนุษย์นี้บอบบางมากเป็นที่รองรับเอาเชื้อโรคต่างๆรอบเข้ามาโดยรอบด้านเกิดจากเหตุปัจจัยหลายอย่างในปัจจุบันของโลกาภิวัฒนี้จึงทำให้มนุษย์และสัตว์ต่างๆได้ล้มตายหายไปจากโลกนี้เป็นจำนวนมาก

อย่างน่าตกใจน่าสลดสังเวชใจอย่างยิ่ง เพราะว่าทุกๆ ชีวิตก็มีความรักตน
มีความรักตัว กลัวความตายด้วยกันทั้งสิ้น ใครๆ ก็ไม่อยากตาย อยากอยู่ใน
โลกนี้นานๆ ถึงร้อยปี พันปียิ่งดี แต่ทำอย่างใดไม่ได้ เมื่อถึงยามเวลาชะตา
กรรมของชาวประชาโลกของสัตว์ทั้งหลาย อันมีโรคร้ายแรงแพร่ระบาด
เกิดขึ้นในโลกแล้ว ไม่อยากจะตายก็ได้ตายไป ตามกรรมเหตุปัจจัย แต่ที่
จริงแล้วทุกๆ ชีวิตที่เกิดมาแล้วก็อยู่รอวันตายเหมือนกันทั้งนั้น เพราะว่า
ชีวิตที่เกิดมาย่อมมีความตายเป็นที่สุด ไม่มีใครหนีรอดพ้นจากความ
ตายนี้ไปได้ พอถึงเวลาอันสมควรตายของใครของมัน ก็ต้องล่วงลับ
ดับหายตายไปตามลำดับ ไม่มีใครหลงเหลือไว้ในโลกนี้แม้แต่คนเดียว
จะต้องบ่ายหน้าไปสู่ความตายด้วยกันทั้งสิ้น เพราะชีวิตของสัตว์มนุษย์
ที่เกิดมาย่อมมีความตายรออยู่ด้านหน้า และมีความตายเป็นธรรมดาของ
สัตว์ในโลกนี้ เพราะว่าสัตว์สังขารทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ย่อมมี
ความสิ้นไปดับหายตายไป เป็นธรรมดา ทุกสิ่งย่อมตกลงสู่แห่งกฎไตร
ลักษณ์ คืออนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตนสัตว์บุคคล
อะไรทั้งสิ้น ทุกสิ่งไม่อยู่ในบังคับอำนาจของใครๆ ย่อมเกิดดับไป
ตามกาลสมัย ปัจจัยอันมีเหตุให้เกิดให้ดับไปสิ้นไปตามธรรมดา
ทุกสิ่งทั้งปวงย่อมคืนสู่สภาวะแห่งธาตุเดิมทั้งสิ้น ทุกสิ่งทั้งปวงที่เกิด

ขึ้นในโลกนี้ย่อมมีความดับไปสิ้นสุดหายไปเป็นธรรมดาดังนี้จึงเป็นกฎ แห่งสัจจะธรรมอันอยู่ประจำในโลกนี้และฉะนั้นความตาย ความเกิดนี้ย่อม มีแก่ทุกชีวิต ทุกดวงจิต ทุกรูปนาม ทุกธาตุขันธ์ที่ได้ยังเกิดขึ้นในโลก จึงไม่พึงประมาทในชีวิตนี้ที่สั้นนักน้อยนัก อีกไม่นานเราท่านทั้งหลาย ทุกๆคนก็จะต้องจำใจจากลาโลกนี้ไปสู่โลกหน้าอีกต่อๆไปในภพ ต่างๆภพน้อยภพใหญ่ตามแต่เหตุบุญนำกรรมแต่งแห่งสัตว์โลก. ใครมันชีวิตนี้ไม่แน่นอน ความตายมีแน่นอนแก่เราอันว่าชีวิตเรา มีความตายเป็นที่สุดเราไม่ตายวันนี้ก็ต้องตายวันหน้าไม่ตายในครั้ง นี้ก็ตายครั้งหน้าไปตายปีนี้ก็ต้อง~~ต้อง~~ตายปีหน้าปีต่อๆไปเราต้องได้ ตายเป็นแน่นอนไม่ต้องสงสัยเลยเรื่องแห่งความตายนี้เราไม่ควร ประมาทในความตายอาจจะมาถึงเราเวลาใดวันใดก็ได้ขณะอยู่ใน โลกนี้ด้วย ความไม่ประมาทเกิดจงใช้ชีวิตให้คุ้มค่าของการได้. เกิดมาเป็นมนุษย์ผู้มีใจสูงอันสัตว์ที่ดีประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งหลาย จงตั้งจิตให้ดีทำหน้าที่ให้ถูกต้องและครบถ้วนสมบูรณ์อย่างที่สุด ของการที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์จงใช้ชีวิตให้ถูกทางให้ถูกใน ธรรมจงรีบเร่งเก็บเกี่ยวเอากำไรใส่ในชีวิตจิตวิญญาณของเราจง

อย่าปล่อยโอกาสเวลาวันผ่านไปอย่างไร้ค่าไร้ประโยชน์ ในเมื่อตอนนี้ขณะ
เดี๋ยวนี้เรายังมีชีวิตอยู่ ยังไม่ทันตาย ยังมีลมหายใจเข้าออกอยู่ ธาตุทั้ง
สี่ยังไม่แตกแยกกัน ขันธ์ห้ายังไม่ดับ รูปนามเรายังมีอินทรีย์ยังไม่ดับ
หายสลายไปจากโลกนี้ จงตั้งสติให้ดีสร้างบุญบารมีกุศลให้ยิ่งๆขึ้น
ตลอดทั้งกลางวันกลางคืน จงมุ่งมั่นทั้งใจทำแต่สิ่งดีๆมีกุศลตลอด
ด้วยการบริจาคให้ทาน รักษาศีล ภาวนาเจริญสมถะวิปัสสนา
ธรรมให้เห็นแจ้งในรูปธรรมนามธรรม รูปธาตุนามธาตุปรมัตถธรรม
ที่เกิดดับตามเหตุปัจจัย ไหลไปตามกระแสธรรมชาติแห่งไตรลักษณ์ให้
รู้แจ้งในสัจจะธรรมตามความเป็นจริงในทุกๆสิ่งที่เกิดขึ้นดับไป
ในโลกนี้ จงตั้งใจขวนขวายบากบั่น มีความมั่นตัวมั่นใจในบุญกุศล-
ทุกเมื่อ มีความเชื่อในสัจจะธรรมคำสั่งสอนของพระบรมครูสัพพัญ
ญูโลกนาถเจ้า ผู้เป็นประทีปแก้วส่องสว่างแจ้งในโลก เป็นนาถที่พึ่ง
ที่เคารพบูชาอย่างสูง ยิ่งแก่หมู่เหล่าเทวดามนุษย์สัตว์โลกทั้งหลาย
จงมีความวิริยะอุตสาหะในการสร้างบำเพ็ญกุศลทุกเมื่อ ให้ศึกษาใน
ธรรมและปฏิบัติพระพุทธธรรมสมควรแก่ธรรมด้วยความบริสุทธิ์
สะอาดสว่างสงบ เย็น เห็นแจ้งในสัจจะธรรมทุกสิ่งในโลก คือรู้
แจ้งในทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์-

คืออริยะมรรคมีองค์แปดประการอันได้แก่สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ.
สัมมาสังกัปปะมีความดำริคิดชอบ สัมมาวาจา มีวาจาชอบ สัมมากัมมันตะ
มีการงานชอบ สัมมาอาชีวะ มีการเลี้ยงชีวิตชอบ สัมมาวายามะมีความเพียร
ชอบ สัมมาสติ มีความระลึกชอบ สัมมาสมาธิ มีจิตตั้งมั่นชอบ นี้คือ
อริยะมรรค มีองค์แปดที่เป็นทางดำเนินชีวิตให้ถึงซึ่งความดับทุกข์
โดยสิ้นเชิงไม่มีส่วนเหลือนั้นแล รวมลงในไตรสิกขาได้แก่ ศีลสมาธิ
ปัญญานั้นแล ท่านผู้แสวงหาสัจจะธรรมแสวงหาความพ้นทุกข์ดับทุกข์สิ้นทุกข์
ทั้งหลายจงตั้งใจ ศึกษาและประพฤติธรรมตามทางเดินของพระอริยะ
เจ้าทั้งหลาย คืออริยะมรรคมีองค์แปดประการนี้ก็จะได้ข้ามพ้นแห่งทะ
เลทุกข์ การเกิดแก่เจ็บตายในวัฏฏะสงสาร ถึงบรมสุขสันตินิพพาน
เป็นที่สุดดังนี้แล. ดูก่อนท่านผู้มีปัญญาแสวงหาทางอะมะตะจงละปล่อย
วางทางอวิชชา. ตัณหา อุปาทานนั้นเกิด การเกิดมาในโลกนี้เป็นทุกข์แท้หนอ
โลกคือการดับแตกสลายโลก คือสัตว์สังขารปรุงแต่งขึ้นแตกดับไปเป็น
ธรรมดาเช่นนั้นเอง โลกนี้มีแต่ทุกข์มีแต่โรค มีแต่ภัย โลกนี้ไม่น่ายินดี
ไม่น่าชื่นชม โลกนี้มีแต่สิ่งสมมุติหลอกลวง โลกมีแต่มายาพาให้หลงโลก
มีแต่ทุกข์ภัยทุกข์เท่านั้น โลกนี้ย่อมมีความย่อยยับ เสื่อมสิ้นไปในที่สุดโลก
นี้ไม่น่าอยู่ โลกนี้ไม่น่าเอา เป็นอะไรทั้งสิ้น ควรเบื่อหน่ายในโลกสังขารทั้ง-

ปล่อยวางอยู่ในโลกอย่าติดหลงในโลก อยู่กับธรรมอย่าติดหลงข้องในธรรม
เช่นอาศัยโลกเพื่อออกจากโลก อาศัยธรรมเพื่อออกจากธรรมที่เป็นสัจจะ-
ความจริงให้เหนือความดีความชั่วให้พ้นไปจากโลกโดยประการทั้งปวง
โลกนี้ไม่มีแก่นสารไม่น่ายินดี เป็นมายาสมมุติเท่านั้น ไม่ควรยึดติด ยึดเอา
ในโลกนี้และโลกหน้า ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในโลกทั้งปวง ทั้งในอดีตใน
อนาคต ปัจจุบัน ทุกสิ่งในโลก มีแต่สิ่งเกิดขึ้น ดับไปสิ้นไป โลกแห่งความ
ว่างเปล่าอันสุญญะตา ว่างจากตัวตน ไม่มีใครเป็นเจ้าของโลกดังนี้แล
ดูก่อนท่านผู้แสวงหาสัจจะธรรมทั้งหลาย เราท่านทุกคน มีบุญกุศลที่
สุดได้เกิดมาพบพระพุทธศาสสนา คำสอนอะมะตะธรรมที่นำพาพ้น
จากทุกข์ได้จริงไม่มีที่สงสัยเลย ถ้าเรามีสติ มีปัญญา ความเพียรวิริยะ
และมีความเชื่อศรัทธาตั้งมั่นดีแล้ว และน้อมใจถวายชีวิตอุทิศบูชา
ซื่อพระบรมศาสสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างแท้จริง และได้ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน ประพฤติ
ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน ประพฤติชอบยิ่งในธรรมแล้วย่อมได้
รับผลจริง ย่อมมีวิถีชีวิตอยู่ในโลกนี้ มีแต่ความสุข กายสบายใจได้
รับความสุข ความเจริญรุ่งเรืองงอกงามไพบูลย์พูนสุขสงบระงับดับเย็น
เป็นแจ้งในสัจจะธรรม ย่อมได้ความล้ำเลิศผลในปัจจุบันชาตินี้และ
ภายภาคหน้า ภพหน้า ตราบถึงพระนิพพาน เป็นที่สุด ฉันแสดงตั้งใจปฏิบัติ

ตามธรรมด้วยความสุจริตแล้วย่อมได้รับความสุขสงบเย็นกายใจ มีแต่
ความสดใสใจชื่นบานปีติปราโมทย์ตามลำดับตราบถึงอะมะตะสันติสุข
ยิ่งนั้นแล อันว่าพระธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนานี้ไม่สอนให้เชื่อ
อย่างงมงายไม่ใช่ศาสนาอย่างไว้อ้อนวอนขอพรอย่างเดียว เป็นคำสอนที่
ประกอบด้วยเหตุผลและสติปัญญา ต้องพึ่งตัวเอง ตลอดสาย ต้องตั้งใจ
ปฏิบัติเองทำเองย่อมได้รับผล ความสุขเองอย่างแน่นอน และพระพุทธ
องค์ทรงสอนให้เชื่อเรื่องกรรมและผลวิบากแห่งกรรมดีกรรมชั่ว
เมื่อเหตุทำความดีกรรมดีย่อมได้รับผลดี เหตุได้ทำกรรมชั่วไม่ดีย่อม
ได้ผลวิบากกรรมไม่ดีฉันนั้น เพราะว่าสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม
ที่ตนได้กระทำไว้นั้นอย่างแน่นอนจงอย่าได้ประมาทเรื่องกรรมจงละ
กรรมดำไม่ดีทำกรรมขาวสิ่งที่ดีมีความสุข และให้ประพฤติเหนือ
กรรมดำกรรมขาวเหนือบุญเหนือบาปเหนือดีชั่วทั้งสิ้น คือการประ
พฤติธรรมสมควรแก่ธรรม คืออะริยะมรรคมีองค์แปดประการ
นั้นซึ่งเป็นทางปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ทั้งปวง คืออะสังขตะ
ธาตุพระนิพพานนั้นแล ขอให้ตั้งใจศึกษาหาความรู้ชั้นสัจธรรม
ทั้งหลายไปตามลำดับเข้าใจในธรรมชาติทุกสิ่งเป็นสัจจะธรรมที่
สอนเราอยู่ตลอดกาลอยู่ทุกขณะจิตทุกขณะลมหายใจเข้าออก-

ทุกสิ่งเป็นสัจจะธรรม สอนเราอยู่ตลอดกาล ถ้าเอาสติปัญญามาพิจารณา
ดูให้เห็นแจ้ง ต่องแท้ แล้วเราจะเข้าถึงในธรรมชาติสัพพะธาตุทุก
สิ่งทั้งปวงในโลกธาตุจักรวาลนี้เป็นหนึ่งเดียวกัน คือสัจจะธรรม
ความจริงที่เกิดดับเป็นธรรมดาอยู่ในโลกสังขารดังนี้แล. ดูก่อนท่านผู้
เห็นภัยในวัฏฏะสงสารทั้งหลายจงตั้งตนอยู่ด้วยความไม่ประมาทเถิด
เพราะว่าในโลกมนุษย์ปัจจุบันนี้ มีแต่ภัย มีโรคร้ายเชื้อโรคมาปังเกิดขึ้น
ใหม่ๆ ทำลายล้างเบียดเบียน มนุษย์สัตว์โลกทั้งหลายได้ทุกข์ร้อนลำบากยาก
เข็ญใจนาๆ ต่างๆ ทั่วโลก ทุกมุมโลก มีแต่ภัยพิบัติเกิดจากธรรมชาติ ภัยแห่ง
โรคติดต่อโรคร้ายแรงแพร่ระบาด และภัยอันอด หยากข้าวน้ำอาหาร ภัยอัน
ตรายเกิดจากสงคราม การฆ่าล้างเบียดเบียนกัน แย่งอำนาจกัน แย่งที่อยู่ที่
กินกัน มีความโลภมาก ความโกรธมาก ความหลงมากขึ้นๆ เล่ยๆ และภัยที่
เกิดจากน้ำมือของมนุษย์คนเราเอง ไม่รู้จักคุณค่า คุณประโยชน์ของกระ
แสพลังงานธรรมชาติทุกสิ่งทั้งปวง เช่น ต้นไม้ใบหญ้า ป่าเขา น้ำ หนอง
คลองบึง ต้นน้ำแหล่งธรรมชาติที่เกิดขึ้นในโลกที่มีคุณแก่ชาวโลก มีประ
โยชน์แก่ชาวโลกและสัตว์ทั้งหลายและมนุษย์ คนเรานี้แหละมีความเห็น
แก่ตัว โลภมากเท่าไหร่ก็ไม่รู้จักพอ โลภมากไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีประมาณ
แล้วก็ทำลายล้าง ทำร้ายแก่วัตถุดิบธรรมชาติ ตัดไม้เผาป่า ล่าสัตว์และทำ
ลายธรรมชาติสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย เบียดเบียนธรรมชาติทุกๆสิ่ง เอามาเป็น

ของตนของมนุษย์มีความเห็นแก่ตัวจัด มุ่งแต่ทำลาย ล้างผลาญธรรมชาติ-
กระแสพลังงานธรรมชาติ ทุกๆสิ่ง ดินน้ำ ไฟ.ลมอากาศวัตถุธาตุทั้งหลาย
อันให้คุณค่าคุณประโยชน์แก่มวลมนุษย์สัตว์โลก เมื่อมนุษย์คนเราไม่
รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ ทุกสิ่งอันเกิดขึ้นในโลกนี้และช่วยกันทำลาย
เบียดเบียนธรรมชาติ ต้นไม้ต้นหญ้าป่าเขาน้ำ ห้วยหนองคลองบึงและ
แร่ธาตุธรรมชาติทุกสิ่งจึงทำให้โลกร้อนขึ้นมาเรื่อยๆและโลกก็เปลี่ยน
แปลงไปเกิดวิปริตวิกฤตต่างๆ ภัยธรรมชาติจากดินฟ้าอากาศแปร-
ปรวนเดือดร้อนทั้งฟ้าฝนลมผิดฤดูกาลต่างๆ ฟ้าฝนไม่ตกต้องตาม
สภาวะฤดูกาล ทำให้เกิดภัยโรคร้าย ภัยธรรมชาติพิบัติเกิดขึ้นในโลก
และเหตุที่มนุษย์คนเราได้ทำร้ายแก่ธรรมชาติให้สูญหายไม่รู้คุณค่าของ
ธรรมชาติและก็ธรรมชาตินั้นเองจะมาลงโทษตอบแทนทำร้ายมนุษย์คืน
ตอบสนองกรรมตามธรรมชาติ เป็นภัยพิบัติต่างๆ เป็นโรคร้ายต่างๆที่แปลก
ใหม่ไม่เคยรู้เคยเห็นมาก่อนในอดีต ก็เกิดขึ้นมาเรื่อยๆ ทำลายล้างผลาญ
มนุษย์สัตว์ทั้งหลายให้เป็นทุกข์เดือดร้อน วุ่นวายกันต้องทนทุกข์ลำบาก
กันเพราะเหตุภัยโรคต่างๆนานาไปทั่วโลกแล้วทุกมุมโลกทุกหย่อมหญ้าต้อง
ตกอยู่ในความทุกข์ร้อนลำบากเหมือนกันหมดทั่วโลกที่หลีกเลี่ยงไม่ได้แก้
ไขยากป้องกันยากจากโรคภัยต่างๆที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนี้เพราะเป็นการ
กระทำน้ำมือของมนุษย์เอง ต้องได้รับชตากรรมด้วยกันทั่วโลกดังนี้แล.—

อันว่าในโลกมนุษย์ปัจจุบันนี้เดือดร้อนวุ่นวายสับสนกันเพราะด้วยภัย
พิบัติโรคร้ายระบาดแพร่กระจายไปทั่วโลกเหมือนปัจจุบันที่เกิดเป็น
อยู่ตอนนี้และภัยจากธรรมชาติต่างๆนับไม่ถ้วนก็เกิดมีขึ้นอยู่ใน
โลกตลอดเป็นเพราะว่ามนุษย์คนเราในปัจจุบันไม่ตั้งตนอยู่ใน
ศีลธรรมจริยะธรรมอันดีงามไม่มีศีลธรรมขาดธรรมมะความมี
จิตเมตตากรุณามุฑิตาอุเบกขาเพราะมีจิตโลภมากโกรธมากหลง
มากเกินประมาณไม่มีทั้งกายกรรมเมตตาวจีกรรมเมตตามโนกรรม
เมตตาต่อกันมีแต่ความมืดอวิชชาตัณหาความอยากไม่มีที่สิ้นสุด
มีแต่ความมานะทิฐิคือความเห็นผิดจากคลองธรรมมีแต่ความเห็น
แก่ได้เห็นแก่ตัวไม่กลัวต่อบาปอกุศลไม่มีความละอายต่อบาปทั้ง
หลายจึงทำแต่กรรมชั่วไม่ดีไม่มีประโยชน์มีแต่ทุกข์โทษโรคภัย
นาๆต่างๆจึงเป็นผลวิบากกรรมของสัตว์มนุษย์ทั้งหลายได้ลำบาก
เดือดร้อนสับสนวุ่นวายต้องได้เป็นทุกข์เบญจภัยภัยพิบัติและ
โรคร้ายต่างๆเอฝ่าวแสนสาหัสต้องมาตายกันจำนวนมากๆเพราะมี
ภัยอันตรายโรคระบาดเกิดเป็นทั่วโลกนั้นและฉะนั้นต้องแก้ไข
ปัญหาจากต้นตอเหตุเกิดภัยโรคร้ายภัยธรรมชาติต่างๆที่เกิดขึ้น-

ชนโลกปัจจุบันต้องมีธรรมมะโอสถเท่านั้นที่จะมาแก้ไขปัญหาความ.
ทุกข์ร้อน ลำบาก ยากเข็ญ ของ ชาวประชาสัตว์โลกทั้งหลายได้และให้
พ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ทั้งโรคกาย โรคใจ จิต วิญญาณนี้ได้
อย่างแน่นอน ไม่มีที่สงสัย เพราะว่าธรรมมะเป็นโอสถทิพย์ที่บำบัด
ทุกข์ กำจัด ความทุกข์โรคภัยต่างๆ ของสัตว์มนุษย์ได้อย่างแท้จริงไม่
มีสิ่งใดอีกแล้วเป็นที่พึ่งอาศัยเสานอกจากธรรมมะเท่านั้นชนโลกนี้
จงตั้งใจประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรมจงมีจิตเมตตา กรุณา มุทิตา อุ
เบกขาให้มีอยู่ประจำใจตลอด และให้บำเพ็ญทาน ศีล สมาธิ ปัญญาให้หมั่น
เจริญสะมะถะวิปัสสนากรรมมัฏฐาน ภาวนาใน มหาสติปัฏฐานสี่ประ.
การให้ตั้งสติกำหนดดูกายในกายอยู่เนืองๆให้ตั้งสติดูเวทนาในเวทนา.
อยู่เนืองๆให้ตั้งสติดูจิตในจิตอยู่เนืองๆให้ตั้งสติดูธรรมในธรรมอยู่
เนืองๆและให้กำจัดอภิชฌาโทมนัสความดีใจเสียใจทั้งหลายในโลก
เพื่อความดับไปแห่งตัณหา อวิชชา. มานะทิฏฐิ ทั้ง หลาย จงละความยึดมั่น
ถือมั่นทุกสิ่งประการทั้งปวงในโลกเพื่อ ความดับเย็นสนิทแห่งทุกข์ทั้งหลายมี
พระนิพพานเป็นที่สุด ดังนี้แล ผู้ประพฤติธรรม โดยสุจริต ย่อมอยู่เป็นสุข
ในโลกนี้และโลกหน้าตราบถึง ซึ่ง ความดับทุกข์สิ้นทุกข์นั้นแล ธรรมย่อม
รักษาผู้ประพฤติในธรรมจงมีธรรมเป็นสรณะมีธรรมเป็นที่พึ่งอย่าได้มีสิ่ง-

อื่นเป็นที่พึ่งอยู่เลย ดังนี้ ต่อไปเราจะได้เขียนบันทึกธรรมะอธิบายความ
ทุกข์ร้อนของปวงประชาชาวโลก มนุษย์ในปัจจุบันนี้ ซึ่งกำลังเจอกับปัญหา
เดือดร้อนด้วยโรคร้ายแรงระบาดแพร่ไปทั่วโลกแล้ว ตั้งแต่เดือนมกราคม-
กุมภาพันธ์เป็นต้นมาปี พ.ศ.๒๕๖๓. เราได้ทราบข่าวโดยเหตุบังเอิญว่าได้มี
โรคระบาดในประเทศจีนก่อนที่เมืองอู่ฮั่น มนฑลหูเป่ย เป็นครั้งแรกมีประ
ชาชนได้เสียชีวิตเป็นจำนวนมากหลายพันคนและทางการจีนได้ทำการบำ
บัดและควบคุมการแพร่ระบาดได้แล้ว แต่เป็นที่น่าแปลกใจมากที่ทำให้โรคร้าย
เชื้อไวรัสโควิทส์ ๑๙ จึงได้แพร่ระบาดไปทั่วโลกแล้ว ไม่ใช่ธรรมดา-
คงเป็นโรคจากโลกอื่นจากมนุษย์ต่างโลกต่างดาวที่เอามากระจายแพร่ไปเร็ว
อย่างนี้ คงเป็นโรคที่จะมาล้างมนุษย์โลก ปัจจุบันที่ไม่มีศีลธรรมอันสูง
ขาดคุณธรรมจริยธรรมอันดีงาม มนุษย์มีแต่ความเห็นแก่ตัวจัดทำ
ลายล้างผลาญสิ่งแวดล้อมธรรมชาติที่มีคุณค่ามีประโยชน์ต่อมนุษย์และ
สัตว์โลกทั้งหลาย จึงได้เกิดโรคร้ายภัยพิบัติจากธรรมชาติต่างๆนานาและ
เป็นทุกข์เดือดร้อนกันทั่วโลกทุกมุมโลก เป็นสิ่งที่น่ากลัวที่สุด และหายา
แก้ต้านโรคภัยได้ยากอย่างยิ่ง ปัจจุบันยังกำลังทดลองหาวัคซีนป้องกันโรค
อยู่ ยังไม่ได้ผลสำเร็จแน่นอน และเชื้อโรคได้พัฒนาพันธุ์สายใหม่ขึ้น
มาหลอกหลอนมนุษย์ทั้งหลาย แก้ปัญหาไม่ทันกาล ทำให้ล้มตายล่วงลับ
ดับหายไปเป็นจำนวนมากในโลกทั้งโลก นับเป็นหลายหมื่นหลายแสนคนใน

ปัจจุบันและมีคนติดเชื้ออยู่เป็นจำนวนหลายล้านคนทั่วโลก ต้องลำบาก
เจอปัญหาภัยอันตรายโรคร้ายได้แพร่กระจายไปอย่างรวดเร็วในเวลา-
อันสั้นสองสามเดือนเอง ก็ทำให้เพื่อนมนุษย์ในโลกนี้ต้องมาตายหลาย
แสนคน หลายแสนชีวิต อาจจะถึงล้านก็ว่าได้ เป็นที่น่าสงสารสังเวช-
และสลดเศร้าใจอย่างยิ่ง ซึ่งไม่เคยมีปรากฏการณ์อย่างนี้มาก่อนในโลก
จึงเป็นสิ่งที่น่าจดจำเอาไว้ให้เป็นธรรมะสังเวชสอนใจเราท่านทั้ง-
หลายทุกๆ คนในโลกให้เป็นคติสอนใจในหมู่มนุษย์ทั้งโลกให้มีความคิด
มีจิตสำนึกในคุณของธรรมชาติทุกสิ่งในโลกล้วนแต่มีคุณค่ามีประโยชน์
แก่มวลมนุษย์สัตว์โลกทั้งหลายต่างก็พึ่งพาอาศัยกันซึ่งกันอยู่ในโลก.
นี้ทุกสิ่งเป็นสัจจะธรรมความจริงสอนเราอยู่ทุกๆ ขณะจิตทุกลมหายใจ
เข้าออก เป็นธรรมะทั้งสิ้นในโลกธาตุจักรวาลนี้ไม่มีสิ่งใดที่ไม่ใช่-
ธรรมะ ธรรมชาติคือธรรมะ สักแต่ว่าเป็นธาตุธรรมเท่านั้นเอง ทุกสิ่ง
เกิดดับเป็นเช่นนั้นเอง ขอให้ศึกษาธรรมะจากธรรมชาติ ธรรมดาใน-
สัพพะธาตุสังขารทุกสิ่งตั้งแต่ธาตุดินน้ำไฟลมอากาศวิญญาณธาตุต่างก็
มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งเกิดดับไปตามกระแสแห่งธรรมชาติอันเกิดขึ้นในโลก
นี้แล ตราบถึงนิพพานธาตุเป็นที่สุดนั้นแล ฉะนั้นจงอยู่แบบธรรมชาติและ
ธรรมดาๆ ไม่ต้องปรุงแต่งสังขารให้เกิดความทุกข์ร้อนลำบากสับสนวุ่น
วายอะไร อย่าไหลไปตามกระแสโลกอันมีความโลภไม่มีที่สิ้นสุดนั้นแล.

จงมีวิถีชีวิตอยู่ตามแบบธรรมชาติและเป็นอันเดียวกับธรรมชาติทุกสิ่งให้ใช้ธรรมชาติกระแสพลังงานให้ถูกทาง ถูกวิธีและใช้อย่างมีคุณค่ามีประโยชน์ต่อชีวิตจิตวิญญาณและไม่ยึดติดสิ่งใดๆในโลกเราเกิดมาในโลกอย่าหลงยึดติดโลกว่าเป็นของเราจงอยู่ตามแบบธรรมชาติและสร้างสิ่งดีๆมีประโยชน์สร้างสรรค์สิ่งดีมีคุณไว้แก่โลกให้สืบทอดเป็นมรดกธรรมอันล้ำค่าให้แก่อนุชนรุ่นหลังต่อๆไปให้เป็นเนติแบบอย่างที่ดีงามแก่ชาวโลกทั้งหลายต่อไปในอนาคตภาคหน้านั้นแล เราได้เกิดจากธาตุธรรมชาติแก่ตามชาติและเจ็บไข้ตามธรรมชาติตายไปตามธรรมชาติให้เข้าใจในสัจจะธรรมธาตุธรรมชาติในทุกสิ่งแล้วเราจะไม่เป็นทุกข์เดือดร้อนไปตามโลกเพราะว่าโลกย่อมมีความเกิดดับแตกสลายหายไปเป็นธรรมดาเช่นนั้นเองฉะนั้นจงตั้งชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาทในชีวิตอยู่เถิดเพราะว่าชีวิตคือการเดินทางไปสู่ความตายทุกชีวิตที่เกิดมาในโลกย่อมมีความตายเป็นที่สุดเหมือนดังพระอาทิตย์มีขึ้นก็มีตกไปตามลำดับเหมือนมนุษย์สัตว์โลกทั้งหลายมีวันเกิดก็ย่อมมีวันตายเป็นธรรมดาดังนี้จงเข้าใจในสัจจะธรรมความจริงทุกสิ่งทั้งปวงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดๆในโลกสิ่งใดที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นแล้วไม่เป็นทุกข์ไม่มีในโลกจงรู้เท่าทันโลกสังขารทั้งหลายและอาศัยโลกอยู่ชั่วคราวแล้วก็จากหายตายไปตามลำดับตามกรรมเหตุปัจจัยของสัตว์โลกทั้งหลายนั้นแลจงน้อมใจเข้า

สู่ธรรมของน้อมธรรมเข้าสู่จิตของอุทิศตนให้แก่ธรรมมะของสละละวางทาง
อวิชชา ตัณหาอุปาทานทั้งสิ้นอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ในสงสารแสนยาว-
นานอันหาที่สุดมิได้ของเกิดความสลดสังเวชเบื่อหน่ายในภพชาติการ
เกิดตายว่ายวนทนทุกข์ในวัฏฏะนี้อันน่าเบื่อหน่ายอย่างที่สุดดังนี้แล.
ท่านผู้รู้มีปัญญาทั้งหลายจึงเกิดธรรมมะสังเวชในทุกข์สงสารหา.
ทางนิพพาน ที่ดับทุกข์สิ้นทุกข์เป็นที่สุดนั้นแลในโลกนี้ไม่มีสิ่งใดอีก
แล้วที่จะเป็นที่พึ่งเราที่อาศัยเราเหมือนดังพระรัตนตรัยและคุณของ
บิดามารดาคุณของครูบาอาจารย์ผู้แนะนำพร่ำสอนธรรมมะและวิชชาปัญ
ญาให้แก่เราและบุญกุศลคุณงามความดีบารมีธรรมและทาน ศีลภาวนา
ที่เราได้บำเพ็ญสร้างไว้เท่านั้น ที่จะเป็นที่พึ่งอาศัยของเราและติดตามไปใน
ภพชาติข้างหน้าให้ถึงสุขในสวรรค์เทพสมบัติและพระนิพพานสมบัติ
นั้นแลของตั้งใจสั่งสม ซึ่งบุญกุศล บุญกุศลเท่านั้นที่นำความสุขสงบเย็น
มาให้สัตว์โลก บุญเท่านั้นเป็น ที่พึ่งของสัตว์โลกพึงสั่งสม ซึ่งบุญอัน
นำความสุขมาให้ดังนี้แล. ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏะทุกข์ทั้งหลายใน.
โลกนี้มีแต่ทุกข์มีแต่โรคภัยอันตรายทั้งหลายนับไม่ถ้วนอันยังเกิดขึ้นมา
ในโลกนี้ทั้งภัยพิบัติจากธรรมชาติต่างๆ ดินฟ้าอากาศแปรปรวนเปลี่ยนแปล
ไปตามลำดับภัยจากโรคร้ายติดต่อกันและสะสมพิษต่างๆมาทำร้ายใน
มวลมนุษย์ทุกข์ร้อนลำบากเดือดร้อนวุ่นวายตายกันมากไปทั่วโลกแล้วและมี

เชื้อโรคร้ายแรงระบาดเกิดขึ้นมาใหม่อีกเลยจนนับไม่ถ้วน ในโลกปัจจุบันนี้ เป็นเหตุเกิดจากมนุษย์คนเราไม่มีศีลธรรมจริยะธรรมอันดี ไม่มีความพอดี ไม่รู้จักพอ มีความโลภจัด โกรธจัด หลงจัด ทำลายสิ่งแวดล้อมและสิ่งธรรมชาติทั้งหลายอันให้คุณประโยชน์แก่ปวงประชาชาวโลกทั้งหลาย จึงทำให้โลกร้อน ระส่ำสับสนวุ่นวายกันไปทั่วโลก เพราะความที่มนุษย์มีบาปหนาทำสิ่งไม่ดีในโลกมากจนโลกทนทานไม่ไหว โลกอาจจะแตกสลายทำลายไปหรือว่าการล้างโลกก็ว่าได้ ด้วยภัยพิบัติธรรมชาติต่างๆ ภัยอันตรายจากโรคร้ายแพร่ระบาด และภัยจากการรบราฆ่าฟันกัน เบียดเบียนกันทำลายล้างผลาญกัน มีทุกข์อย่างเกิดขึ้นในโลกนี้ มีแต่ทุกข์ มีแต่ภัยอันน่ากลัวน่าสังเวชใจอย่างยิ่ง เป็นเพราะบาปกรรมอกุศลที่มนุษย์ทำเอง ย่อมได้รับผลวิบากกรรมแน่นอนไม่ต้องสงสัยเลย ฉะนั้นจงรู้จักตื่นตัว ตื่นใจในการที่จะละลด เลิก หลุด ลอย ปล่อยวางจากการทำบาปอกุศลทั้งหลาย และให้หยุดทำลายธรรมชาติสิ่งแวดล้อมเรา ทั้งดินฟ้าอากาศ ป่าเขาลำเนาไพรสี ปลูกต้นไม้ ใบหญ้า แม่น้ำลำห้วย คลอง บึง บาดาล ป่าไม้ ธรรมชาติทุกสิ่งอันมีคุณประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั้งหลายรวมอยู่กับธรรมชาติ และรักษาดูแลสืบธรรมชาติสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย และให้เกิดคุณประโยชน์สูงสุดในโลกนี้ต่อไปภายภาคหน้าสืบทอดต่อไป ให้มนุษย์รุ่นหลังได้รับผลดีมีประโยชน์ในโลกนี้ต่อไปจนถึงกัปป์อวสานนั้นแล. ต้องเอาธรรมะความถูกต้องมาแก้ไข.

มาแก้ปัญหาโลกที่เดือดร้อนในปัจจุบันเพราะว่ามนุษย์มีความเห็นแก่ตัวจัด-
มีความโลภจัดและความเห็นผิดจากครองธรรมอันดีงามเพราะไม่มีศีลธรรม
ไม่มีใจเมตตากรุณาต่อกันจึงทำให้โลกหนักโลกเดือดร้อนลำบากกันทุกๆมุม
โลกแล้วจะต้องย้อนกลับมาหาพระธรรมค้ำจุนโลกเมตตาธรรมค้ำจุนให้
โลกสงบเย็นเป็นสุขสันติภาพอย่างแท้จริงและเป็นยาวิเศษเป็นธรรมมะ
โอสถทิพย์ที่ใช้ได้ตลอดกาลทุกยุคทุกสมัยไม่จำกัดกาลเวลาย่อมได้รับ
ผลดีจากการประพฤติในธรรมปฏิบัติชอบในธรรมอย่างถูกต้องยุติ
ในธรรมเอาธรรมเป็นใหญ่ธรรมมาธิปไตยที่ให้โลกสงบเย็นเป็นสุข
ได้ตลอดกาลดังนี้และฉะนั้นเนื่องด้วยการเกิดภัยอันตรายจากโรคร้ายแรง
ระบาดแพร่ไปทั่วโลกทุกประเทศในโลกครั้งนี้เป็นอิทฤษย์ชะตากรรมของ
มนุษย์สัตว์โลกทั้งหลายที่ได้รับผลกระทบเดือดร้อนเป็นทุกข์กันลำบาก
กันถ้วนหน้าไปตามๆกันทั้งพระสงฆ์องค์เณรเถรชีและชาวบ้านชาวเมือง
ต้องป้องกันใส่หน้ากากอนามัยพระสงฆ์ไปเดินบิณฑบาตก็ต้องใส่หน้า
กากด้วยเป็นเรื่องขำดีเหมือนกันไม่เคยเห็นมาก่อนในประเทศไทย.
ในโลกและประเทศไทยเอาประกาศฉุกเฉินปิดเมืองปิดบ้านร้านค้า
เงียบเหงาเงียบจะไม่มีคนเดินถนนว่างเปล่าทุกคนปิดปากจมูกใส่
หน้ากากทั้งเมืองดูขำดีป้องกันเชื้อโรคภายนอกเข้ามาติดต่อในร่างกาย

คนเราแต่หารู้ไม่เชื้อโรคร้ายต่างๆ มาอยู่ในร่างกายเรา มาอาศัยกายเรานี้ตั้งแต่เราเกิดมาวันแรกแล้ว ในร่างกายมนุษย์มีแต่เชื้อโรคร้ายต่างๆเกิดขึ้นมานานแล้ว ตั้งแต่วันเกิดถึงวันตายเราอาศัยอยู่กับเชื้อโรคตลอดเวลา ทั้งเชื้อโรคร้ายทางกายภายนอกและเชื้อโรคร้ายแรงทางใจทางจิตวิญญาณก็มีมากกว่าเชื้อโรคทางกายอีก มีเชื้อโรคความโลภ. โกรธ. หลง ความเห็นแก่ตัว ความมัวประมาท ขาดสติ ขาดปัญญา ขาดธรรมม ขาดในใจ ไม่มีเมตตากรุณา ไม่มีธรรมมะ ขาดจากการละอายต่อบาป ความเกรงกลัวบาป และความเห็นผิด เอาผิด คิดผิด พูดผิด ทำผิด เดินทางในชีวิตที่ผิด ทุจริต ผิดศีล ธรรม จริยะธรรมอันดีงามของมนุษย์โลก ความมานะถือตัวอวดดี ความแข่งดี ยกตนข่มท่าน ความอิจฉาริษยา ความไม่สันโดษ ความมักหย่อนในการงานหน้าที่ของมนุษย์อันถูกต้อง ถูกธรรม ถูกกฎหมายระเบียบของโลก ของสังคมมนุษย์ประเทศชาติบ้านเมือง ทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็นเชื้อโรคร้ายแรงระบาดอย่างมากในจิตในใจของมนุษย์ทั่วโลกทั้งหมด ทุกๆ คนควรดูเชื้อโรคทางจิตใจบ้าง และแก้ปัญหาทางจิตใจจิตวิญญาณของมนุษย์ก่อน และเป็นสิ่งที่สำคัญกว่าโรคทางกายภายนอก ถ้าเราทุกๆ คนในโลกต่างก็มีธรรมมะ มีศีลธรรม มีเมตตากรุณา มุทิตา-

อุเบกขาธรรม มีจิตใจ ที่ดีงาม ต่อกัน ต่อ มนุษย์สัตว์โลกเดียวกันที่ร่วมทุกข์
ร่วมสุขในโลกเดียวกันที่เป็นเพื่อน ร่วมความเกิดแก่เจ็บ ตายด้วยกันทั้งสิ้น
แล้วและมีความรักสามัคคีกัน มีความเห็นอกเห็นใจ กันช่วยเหลือเผื่อแผ่
กันมีความรับผิดชอบเคารพนับถือ ซึ่งกันและกันแล้วอันว่าโลกนี้จะ
น่าอยู่ มีความสุขสันติภาพโดยสมบูรณ์และโลกนี้จะมีแต่ความผาสุกร่มเย็น
กายใจ ปลอด ภัยอันตราย หายจากโรคภัยไข้เจ็บโรคร้ายแรงทั้งภาย-
นอกภายใน โรคกายและโรคใจ การป่วยทางกายและป่วยทาง ใจทางจิต
วิญญาณทั้งหลายจนถึง ความหมดทุกข์ หมดโรค หมดภัยอันตรายทั้ง-
หลายตราบ ถึง ความดับทุกข์สิ้น ทุกข์เป็นที่สุด คือ อะมะตะนิพพานอัน
เป็นบรมสุขยิ่งนั้นแล, เนื่องด้วยการเกิดภัยโรคร้ายแรงเชื้อไวรัส.
โควิดส์ ๑๙ ได้แพร่ระบาดไปทั่วโลกแล้วทำให้เพื่อนมนุษย์ล้มตายหาย
จากโลกนี้เป็นจำนวนมากเป็นหลายแสน ชีวิต ตั้งแต่เราได้ทราบข่าวโดยบัง
เอิญตอนแรก และได้นิมิตหลาย ประการซึ่งคิดว่าโลกมนุษย์ยังจะ
ต้อง มีปัญหาเดือดร้อนอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นแน่แท้เราจึงได้ ไหว้พระ
สวดมนต์และเจริญเมตตาจิตภาวนาน้อมแผ่เมตตาให้แก่สัพพะสัตว์
โลกทั้งหลายจงเป็นสุขๆ อยู่เถิด อย่าได้มีเวรภัยอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกัน
และกันจงรักษาตนให้พ้นจาก ทุกข์ภัยอันตรายทั้งหลายเถิด เราได้น้อมจิต

อธิษฐานขอให้สัตว์มนุษย์โลกทั้งหลายจงพ้นจากภัยอันตรายจากโรคที่
ระบาด ขอจงหายโศกโรคภัยทั้งหลายด้วยเถิด เราได้สวดมนต์ภาวนาแผ่
เมตตาให้สัพพะสัตว์มนุษย์ทุกๆ วันไม่ได้ขาด และหยาดน้ำแผ่เมตตาให้-
แก่ผู้มีพระคุณทั้งหลาย คือ บิดามารดา ครูบาอาจารย์ ญาติ มิตร พี่น้อง และ
เทวดา มนุษย์ สัพพะสัตว์ทั้งหลาย อันเป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน
ทั้งหมดทั้งสิ้น ในโลกธาตุอนันตจักรวาลอันหาประมาณมิได้ ขอให้โลก
สัตว์มนุษย์ทั้งหลายจงมีความสงบระงับ ดับเย็นเป็นสุขด้วยกันถ้วน-
หน้า ตราบถึงพระนิพพานอะมะตะธาตุเป็นที่สุดนั้นแล. เราได้เกิดธรรมะ
สังเวชเศร้าสลดใจอย่างยิ่ง และขอแสดงความสังเวชสลดใจแก่เพื่อนร่วม
ทุกข์ร่วมโลก มนุษย์คนทั้งหลาย ทุกๆ ประเทศในโลก ทุกภาษา ทุกศาสนา
ทุกรูปนาม ธาตุขันธ์ ทุกชีวิต ทุกดวงจิตวิญญาณที่ได้เสียชีวิตไปด้วยภัย
จากโรคร้ายแรงระบาดในครั้งนี้ ขออธิษฐานจิตอันบริสุทธิ์นี้ ขอจงได้ไป
บรรลุ ถึงทุกๆ ชีวิต ทุกรูปนาม มนุษย์ทั้งหลายที่จากโลกนี้ไป จงได้รับผล
เสวยบุญในสุคติภพของๆ ตน ขอทุกดวงจิตดวงธรรมจงพ้นจากความ
ทุกข์ในอบายภูมิ จงได้สำเร็จผลถึงสวรรค์วิมานแมนแดนสันติสุขใน
ภพภายภาคหน้า ตราบถึงความพ้นทุกข์แต่เทอญ ขอทุกๆ ดวงจิต ทุกธาตุ
ขันธ์ ทุกวิญญาณ ทุกรูปนาม จงเข้าถึงโพธิจิต โพธิธรรม นำตนข้ามจาก-
โอฆะวัฏฏะทุกข์ในสงสาร ถึงนิพพานอันเป็นบรมสุขยิ่งแต่เทอญ—

จากโพธิจิต สู่โพธิจิต ทุกๆ ดวงจากใจสู่ใจ ด้วยความเมตตามหากรุณาอัน
สุดซึ้ง ถึงใจ ในสัพพะสัตว์มนุษย์โลกทั้งหลายอันหาประมาณมิได้จาก
ดวงธรรมสู่ดวงธรรมอันบริสุทธิ์ เมตตาธรรมมะสังเวช โดยตุ๊เจ้ามหาป่า
พระครูบาเจ้าบุญชุ่ม ญาณสังวโร อรัญญวาสี ถ้ำมหามุนี ธรรมมะรังเรือง
เมืองแก๊ดประเทศ(เมียร์ม่า) ด้วยธรรมมะสังเวชใหญ่ด้วยใจแห่งธรรม
เมตตาอันหาประมาณมิได้ ดังนี้แล. และให้กำลังใจแด่ลูกในธรรมทุกๆ
คนคณะศรัทธาสาธุชนทั้งหลาย ทุกๆประเทศทั่วโลก ที่กำลังเผชิญภัย
อันตรายจากโรคร้ายแรงระบาดอยู่ตอนนี้ ขอน้อมจิตแผ่เมตตา ขอให้ภัย
โรคร้ายจงระงับดับหายมลายไปสิ้น จากโลกมนุษย์ ในปัจจุบัน ขอให้
ทุกๆชีวิต ทุกคนจง ต่อสู้ชีวิตให้ผ่านพ้นจาก อักกุษณ์ภัยอันตรายทั้ง
หลายเร็ววัน ขอพรอันประเสริฐจงมาบังเกิด แด่ท่านทั้งหลายจงหมด
ทุกข์โศกโรคภัยทั้งหลาย ทั้งปวงจงอยู่ด้วยความสุขในธรรม มีความ
สุขกายสบายใจ มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง มีอายุยืนยาว และมีสติปัญญา
ดวงตาเห็นธรรม สัจจะนำตน ข้ามพ้นจากทะเลวัฏฏะทุกข์ในสังสารภัย.
ซึ่งอะสังขะตะธาตุนิพพาน เป็นที่สุดแด่เทอญ จากดวงจิตสู่ดวงจิตด้วย
ความรักสงสาร มหาเมตตาอันใหญ่หลวงยิ่งในสัพพะสัตว์มนุษย์ใน
โลกทั้งหลาย ทุกๆชีวิต ทุกดวงจิตดวงธรรม ของโลกมนุษย์จงสงบระงับดับ.

เย็นเป็นสุขสันติภาพ ตลอดกาลนาน ด้วยเทิอญ ด้วยจิตเมตตาธรรมค้ำ
จุนโลก ดังนี้แล ขอให้พระธรรมมะโอสถทิพย์นี้จง รักษาเป็นยาวิเศษบำบัด
ซึ่งความทุกข์ กำจัดโรคร้าย ภัยอันตรายทั้งหลาย ของปวงประชาชาวโลกขอจง
พ้นจาก ภัยพิบัตินานาประการด้วยเทอญ ด้วยเดชแห่งพระคุณพระพุทธเจ้าพระ
ธรรมเจ้าพระสงฆ์เจ้าและเทวดาพระอินทร์ พระพรหมสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย
ในสากลโลกจักรวาล พิภพจงมาปกป้องรักษาคุ้มครอง ท่านทั้งหลายปวง
ประชาชน ชาวไทย. พม่าลาว. จีน ทั่วโลกจงมีแต่ความสุขสงบเย็นเป็นสันติ
ภาพตลอดกาลนาน ด้วยเทอญ โอมนะโมพุทธายะ โอมนะโมธัมมายะโอมนะ
โมสังฆายะ พระพุทธคุ้มครอง พระธรรมมะคุ้มครอง พระสังฆะคุ้มครอง.
พระพุทธรักษา พระธัมมะรักษา พระสังฆะรักษา พระพุทธเมตตา พระธัมมะ
เมตตา พระสังฆะเมตตา พุทธังปสิทธิเม ธัมมังปสิทธิเม สังฆังปสิทธิเม
อายุ วัณนัง สุขัง พะลัง อ์โรคยา ปรมาลาภา สันตุฐี ปรมังธนัง วิสาสะปร
มาญาติ นิพพานัง ปรมังสุขัง นิพพานปัจจโยโหตุ ในนิจจัง ขิปปังยาจามิ-
สาธุสาธุสาธุอนุโมทามิ, โอมมุนี มหามุนีสากะยะมุนีสวาหะ ฯ
ข้าพเจ้าขออธิษฐานจิต ขอพระบารมีธรรมแห่งพระพุทธเจ้าทุกพระองค์
จงมาอภิบาลรักษา คุ้มครอง ปวงประชาชาวโลก ทั้งหลายขอจง หายจาก
โรคร้าย ภัยพิบัติอันตราย ทั้งหลายให้หายดับระงับไปทั้งสิ้นโดยเร็ว
วัน ขอให้โลกสัตว์มนุษย์เทวดาทั้งหลายจงมีแต่ความสุขกายสบายใจ
กันตอนหน้ามีแต่ความสุขความเจริญไพบูลย์ ตลอดกาลนานแต่เทอญ

ดูก่อน ท่านผู้มีปัญญาที่แสวงสัจจะธรรมทั้งหลาย อันว่าสังขารสัพพะธาตุ
ทุกๆสิ่งในโลกนี้ ไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้แน่นอน สัตว์สังขารทุกสิ่งย่อมเกิด
ดับ เสื่อมสิ้นไป หายไปตามเหตุปัจจัยทุกสิ่ง ธรรมชาติเป็นสัจจะธรรม
คืนสู่แห่งความว่าง ธาตุเดิมสัพพะธาตุ ธรรมสังขารทุกสิ่งย่อมเกิดขึ้น
ตั้งอยู่ ดับไปตามลำดับ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้ง
หลายทั้งปวงย่อม มีความดับไปเป็นธรรมดาดังนี้แล. ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นใน
โลกนี้ย่อมมีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง มีความแตกต่างกัน เป็นธรรมดา คือ มีร้อน
ก็มีเย็น มีเป็นก็มีตาย มีหายก็อุบัติเกิดขึ้น มีดำก็มีขาว มียาวก็มีสั้น
มีดีก็มีชั่ว มีทุกข์ก็มีสุข เมื่อมีความทุกข์ ย่อมมีความดับทุกข์ได้เป็นธรรม
ดาในโลกนี้ ซึ่งว่าเป็นโลกธรรม คือ มีลาภก็มีเสื่อมลาภ มียศก็มีเสื่อม
ยศ มีสรรเสริญ ก็มีนินทา มีทุกข์ก็มีสุข เป็นธรรมดามีอยู่ประจำโลกนี้
จงรู้เท่าทันในโลกธรรมทั้งหลาย อย่าให้ใจเราหวั่นไหวไปตามโลกธรรม
ไม่ให้มีความยินดียินร้าย ทำใจเป็นกลาง ปล่อยวางทุกอย่าง ไม่ยึดติดทั้งดี
ทั้งชั่ว โดยประการทั้งปวง แล้วเราก็จะไม่มีความทุกข์ร้อนอะไรในโลกทุก
สิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นเช่นนั้นเอง. ท่านผู้รู้ มุนีทั้งหลายอยู่กับโลกแต่
ไม่ติดโลก อยู่ในโลกแห่งความทุกข์เดือดร้อน วุ่นวาย. แต่ไม่มีความทุกข์
เดือดร้อนวุ่นวาย ใจคงเป็นสุขสงบเย็น เห็นแจ้งในธรรมสัจจะความ-

เป็นจริงในทุกสิ่งจึงว่า ทุกข์กาย อย่ามีทุกข์ใจ ป่วยกายอย่าป่วยใจ ร้อนกาย อย่ามีร้อนใจ ลำบากกายอย่าได้ลำบากใจ หนักกายอย่าได้มีความหนักใจ เจ็บกายแต่อย่ามีความเจ็บใจ จึงว่ารักษาใจให้ดี มีสติและปัญญานำพาตนพ้นจากความทุกข์ ดังนี้ ตั้งจิตให้ดี ทำหน้าที่ให้ถูกต้องสมบูรณ์ ธรรมมะคือชีวิต หรือ ชีวิตคือธรรมมะ ธรรมมะคือหน้าที่. หน้าที่คือธรรมมะของใช้วิถีชีวิตอยู่กับธรรมชาติทุกสิ่ง และเหนือเสียงของธาตุธรรมชาติทุกสิ่งเป็นตถาตาเช่นนั้นเอง ทุกๆสิ่งสูญญตาเป็นว่างอย่างยิ่งเป็นสิ่งสะสารธาตุ พลังงาน ธรรมชาติล้วนๆ เกิด.ดับๆ ตามเหตุปัจจัยนั้นแล องค์พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนว่าให้มองดูโลกเป็นของว่างเปล่าไม่ควรไปมั่นหมายให้ค่าไม่ควรยึดมั่น ถือมั่นสิ่งใดๆในโลกแห่งความว่างเปล่าดังนี้. ตาเป็นสิ่งว่างเปล่า รูปเป็นสิ่งว่างเปล่า. หูเป็นสิ่งว่างเปล่า เสียงเป็นสิ่งว่างเปล่า จมูกเป็นสิ่งว่างเปล่า กลิ่นเป็นสิ่งว่างเปล่า. ลิ้นเป็นสิ่งว่างเปล่า รสเป็นสิ่งว่างเปล่า กายเป็นสิ่งว่างเปล่า สิ่งกระทบทางกายเป็นสิ่งว่างเปล่า. ใจเป็นสิ่งว่างเปล่า ธรรมมารมณ์ที่รู้ทางใจว่างเปล่า ทุกสิ่งว่างจากตัวตนของตนไม่ใช่สัตว์บุคคลอะไรทั้งสิ้นสักแต่ว่าเป็นธาตุล้วนๆเท่านั้นเอง. รูปเป็นสิ่งว่าง เวทนาเป็นสิ่งว่าง สัญญาเป็นสิ่งว่าง สังขารเป็นสิ่งว่าง วิญญาณเป็นสิ่งว่าง ทุกสิ่งทั้งปวงว่างเปล่าจากตัวตนของตนทั้งสิ่งที่เป็นอดีต. อนาคต ปัจจุบันเป็นสิ่งว่างเปล่าโดยประการทั้งปวงดังนี้.

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนธรรมะให้แก่พระราหุล พระอนุชาว่าดังนี้ดูก่อนราหุล ถ้าเธอปฏิบัติประพฤติธรรมเพื่อความดับทุกข์เพื่อนิพพาน เธอพึงประพฤติใจ จงทำใจให้เหมือนดังดิน แผ่นดิน ทำใจให้เหมือนดังน้ำ ทำใจให้เหมือนดังไฟ จงทำใจให้เหมือนดังลม จงทำใจให้เหมือนดังอากาศ ถ้าเธอประพฤติทำใจให้เหมือนดังที่ว่านี้ ย่อมดับทุกข์ได้เป็นแน่แท้ ย่อมอยู่ใกล้ในนิพพาน ดังนี้แล. อันว่าธรรมดาธรรมชาติของธาตุ ดิน.น้ำ ไฟ.ลมอากาศ นั้นอันบุคคลทั้งหลายย่อมนำเอาสิ่งของไม่สะอาดบ้าง สิ่งของที่สะอาดบ้าง เทรดใส่ในดิน.น้ำ.ลม ไฟ.อากาศ ก็ไม่ยินดี ยินร้าย และเดือดร้อนอะไร. เลย ถ้าหากเธอประพฤติใจดังดิน.น้ำ.ไฟ.ลม อากาศเหมือนดังที่ว่านี้ เธอย่อม-อยู่ใกล้นิพพานธาตุดังนี้แล. พระพุทธองค์ทรงตรัสธรรมสอนแก่ภิกษุพาหิยะว่า เมื่อเธอได้เห็นรูป ก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อเธอได้ยิน ก็สักแต่ว่าได้ยิน เมื่อเธอได้กลิ่น ก็สักแต่ว่ากลิ่น เมื่อเธอลิ้มรส ก็สักว่ารส เมื่อเธอถูกต้องทางกาย ก็สักแต่ว่าถูกต้องสัมผัสทางกาย เมื่อรู้คิดทางใจ ก็สักแต่ว่าคิด ดังนี้เธอย่อมไม่ยึดมั่น ถือมั่นสิ่งใดๆ ในโลกนี้และโลกหน้า ระหว่างแห่งโลกทั้งสอง นี้แหละเป็นที่สุดของทุกข์ ดังนี้ สภาวะธรรมทั้งหลายไม่ควรยึดมั่นถือมั่น จงประพฤติธรรมด้วยใจอันบริสุทธิ์ จงเคารพในธรรม นอบน้อมในธรรม จงอย่าประมาทในธรรมทั้งหลาย ผู้ประพฤติชอบ ยินดีในธรรมย่อมอยู่-เป็นสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ธรรมเท่านั้นเป็นที่พึ่งของสัตว์โลกทั้งหลาย-

อันว่าเหตุการที่เกิดโรคภัยระบาดนี้ในสมัยพุทธกาลก็มีก็เคยเกิดภัยโรค
ระบาดแพร่ไปทำให้มนุษย์เป็นจำนวนมากต่างล้มตายด้วยภัยโรคร้ายเบียด
เบียนต้องเป็นทุกข์เดือดร้อนกันในหมู่หมวดมนุษย์ แต่สมัยพุทธกาลโรคไม่
ร้ายแรงระบาดไปทั่วโลกเหมือนปัจจุบันนี้ ตอนนั้นโรคร้ายแรงได้ระบาด
แค่เมืองเวสาลีเท่านั้นไม่ได้แพร่กระจายออกต่างประเทศเหมือนสมัยนี้.
มีกาลสมัยหนึ่งที่เมืองเวสาลีได้เกิดโรคภัยอันตรายได้บังเกิดแก่ชาว
เมืองเวสาลีอันว่าโรคร้ายแรงได้ระบาดแพร่ไปแล้วทำให้มนุษย์ทั้งหลาย
เป็นทุกข์ลำบากยากเข็ญและได้ล้มตายหายไปเป็นจำนวนมาก พระบรมศาส
สดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเสด็จไปโปรดมนุษย์ประชาชนชาวกรุงเวสาลี
ได้ข้ามฝั่งน้ำแม่คงคาโดยเรือของชาวเมืองเวสาลีจัดถวาย พร้อมด้วยพระ
อานนท์และพระภิกษุอรหันต์ทั้งหลายห้าร้อยรูปได้ตามเสด็จไปโปรด
ชาวเมืองเวสาลี พอเสด็จข้ามฝั่งน้ำแม่คงคาแล้วพระพุทธองค์ทรงให้พระ
อานนท์เอาน้ำใส่ในบาตรและให้เจริญสวดมนต์พระปริตในรัตนะ-
สูตรและให้ตรวให้หว่านทราย ข้าวสารทั่วเมืองสาธยายมนต์พระปริตรรัตนะ
สูตรเมตตาสูตรพอจบการสวดมนต์สาธยายอารพระปริตแล้วพระอานนท์
ได้ประพรมน้ำพุทธมนต์และหว่านทรายทั่วเมืองเวสาลีอันว่าอมนุษย์ปี
ศาจร้ายทั้งหลายที่มาเบียดเบียนมนุษย์ได้หนีออกจากเมืองเวสาลีทั้งสิ้น
ฝนก็ตกลงมาหล่าว ซาก ศพมนุษย์ที่ตายให้ไหลไปหมดอันว่าภัยอันตรายจาก
โรคร้ายแรงแพร่ระบาดก็ได้ระงับดับหายมลายไปสิ้นทำให้ชาวเมืองเวสาลี-

ได้กลับคืนดี มีความสุขสงบเย็นกายใจ หายทุกข์โศกโรคภัยอันตรายทั้งสิ้น
เพราะด้วยเดชบุญอานุภาพบารมีธรรมแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้าและอานุภาพเดชแห่งพระปริตรรัตนะสูตร เมตตาสูตรที่พระพุทธองค์
ทรงโปรดเมตตาให้พระอานนท์ทำน้ำพุทธมนต์และสาธยายพระปริตรจึง
ทำให้ภัยโรคร้าย ภัยจากการอดอยากข้าวน้ำ ภัยอันตรายต่างๆในเมืองเว
สาลีได้ระงับดับหายไปโดยสิ้นและมีความสงบร่มเย็นเป็นสุขมาโดยตลอด
กาลนานนั้นแล ดังนั้นเมื่อในโลกมนุษย์ เมืองใด บ้านใด ประเทศใดที่เกิด
ภัยโรคร้ายระบาด หรือว่าหมู่เหล่าปีศาจ มนุษย์เบียดเบียนมนุษย์ทั้งหลาย
ก็ให้ตั้งใจสวดมนต์สาธยายธรรมพระปริตรรัตนะสูตรและเมตตากร
ณียสูตร เจริญพระพุทธมนต์ด้วยจิตอันบริสุทธิ์ อันว่าโรคร้าย ภัยพิบัติ
อันตรายทั้งหลาย ย่อมระงับดับหายไปโดยสิ้นไม่มีส่วนเหลือ เพราะเหตุ
แห่งพระเดชอานุภาพบารมีธรรมแห่งองค์สมเด็จพระศาสดาสัมมาสัม
พุทธเจ้าและเดชอานุภาพแห่งพระปริตรนั้นแล. มีในสมัยหนึ่ง พระมหากัสส
ปะได้อาพาธและพระโมคคัลลานะได้อาพาธ พระพุทธองค์ทรงรู้แล้วไปเยี่ยม
ไข้หนักจึงทรงสาธยายธรรมสัมโพชฌงค์ ๗ ประการให้ฟัง ทั้งสององค์
ได้หายจากอาพาธเป็นไข้หนักโดยสิ้น และสมัยครั้งหนึ่งองค์พระบรมศาส
ดาทรงอาพาธ จึงทรงให้พระจุนทะสาธยายมนต์ธรรมสัมโพชฌงค์ ๗
ประการ เมื่อได้สดับฟังพระธรรมสัมโพชฌงค์แล้ว อาพาธได้ระงับดับหาย
ไปโดยสิ้น ด้วยเดชอานุภาพของธรรมสัมโพชฌงค์นั้นแล จึงสมควรอย่างยิ่ง

ที่ท่านผู้รู้มีปัญญาทั้งหลายควรสาธยายธรรมสัมโพชฌงค์ ๗ ประการให้คนที่
ป่วยอาพาธได้ฟัง อันว่าอาการอาพาธป่วยไข้โรคร้ายแรงทั้งหลายย่อมระงับดับหาย
ไปโดยสิ้น เพราะเดชอานุภาพแห่งธรรมสัมโพชฌงค์ ๗ นั้นแล อันว่าธรรมใน
สัมโพชฌงค์ ๗ ประการ มีดังนี้ ๑. สติ ๒. ธัมมะวิจัยยะ ๓. วิริยะ ๔. ปีติ ๕.
ปัสสัทธิ ๖. สมาธิ ๗. อุเบกขา มีดังนี้แล มีครั้ง ๑ พระคิริมานนท์ได้อาพาธหนัก
พระพุทธองค์ทรงให้พระอานนท์ไปแสดงสาธยายธรรมสัญญา ๑๐ ประ-
การให้พระคิริมานนท์ได้สดับรับฟังซึ่งธรรมสัญญา ๑๐ ประการ พอได้ฟัง
จบแล้วอาพาธได้ระงับดับหายไปโดยสิ้น และอาพาธปลาศจากหายไปโดย
เร็วพลัน ด้วยเดชอานุภาพแห่งการได้สดับรับฟังพระธรรมสัญญา ๑๐ ประ
การนั้นแล อันว่าสัญญา ๑๐ ประการ หัวข้อโดยย่อ มีดังนี้ ๑ อนิจจะสัญญา.
๒ อนัตตะสัญญา. ๓. อสุภะสัญญา. ๔. อาทีนวสัญญา ๕. ปหานสัญญา ๖. นิโรธ.
สัญญา ๗. สัพพะโลเกอนภิรตะสัญญา ๘. วิราคสัญญา ๙. สัพพะสังขาเรสุอ.
นิจจะสัญญา ๑๐ อานาปานสติ มีดังนี้แล หัวข้อธรรมยังมีอธิบายให้เป็นแนวทาง
อีกโดยระเอียด ขอให้ไปหาอ่านศึกษาดูให้ลึกซึ้ง จะได้เป็นประโยชน์ในการ
ปฏิบัติธรรม เป็นอุบายคลายความทุกข์หายโรคภัยทั้งภายในและภายนอก
อย่างแน่นอน ไม่ต้องสงสัยในธรรม ซึ่งเป็นธรรมะโอสถทิพย์ช่วยบรร
เทาทุกข์โศกโรคภัยได้อย่างเด็ดขาด ตราบถึงความดับทุกข์สิ้นทุกข์เป็นที่
สุดอันมีอะมะตะธาตุนิพพานนั้นแล. การไม่มีโรค เป็นลาภอย่างยิ่ง การมี-

ความยินดีสันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง พระนิพพานเป็นสุขเกษมอย่างยิ่ง
ดังนี้แล. ดูก่อนท่านผู้แสวงหาสัจจะธรรมทั้งหลายจงตั้งตนอยู่ด้วยความไม่ประ
มาทคิดการเกิดมาเป็นทุกข์แท้หนอ ชีวิตของสัตว์มนุษย์มีแต่ความทุกข์ตลอด-
ตั้งแต่วันแรกเกิด ถึงวันตายมีแต่ทุกข์เท่านั้นในโลกนี้จงตั้งใจศึกษาสัจจะ
ธรรมความจริงในชีวิตธรรมชาตินี้ มีพร้อมทุกอย่างให้เราศึกษาหาความรู้
สัตว์สังขารทุกสิ่ง มีความเสื่อมไปสิ้นไป ไหลไปตามกฎแห่งธรรมดาเกิดขึ้น
ตั้งอยู่ดับไปตามเหตุปัจจัยไม่มีสิ่งใดมั่นคงยืนยงอยู่ตลอดกาลทุกสิ่งต้อง
ปลงตกลงสู่แห่งกฎไตรลักษณ์อนิจจัง ทุกขังอนัตตาสุญญตาอันว่างเปล่าจาก
ตัวตนสัตว์บุคคลอะไรทั้งสิ้นทุกสิ่งคืนสู่ธรรมชาติธาตุเดิมทุกสิ่งต้องปลง
เป็นธาตุล้วนๆ เป็นธรรมล้วนๆ ตถาตา เช่นนั้นเองจงตั้งใจศึกษาธรรมมะ
จากธรรมชาติทุกสิ่งเป็นสัจจะธรรมทั้งนั้นไม่ใช่สิ่งใดไม่เป็นธรรมะจง
เห็นชัดในชีวิตสังขารรูปนามขันธ์ห้าอายตะนะ ธาตุและอริยะสัจจะธรรม.
ทั้ง ๔. ก็มีอยู่ในธรรมชาตินี้ ตราบถึงพระนิพพานเป็นที่สุดทุกสิ่งอยู่ที่ในใจของ
เรา ถ้าใจเราดีทำอะไรก็ดีไปหมดทุกอย่าง ถ้าหากใจเราไม่ดีแล้วจะพูดจะทำ
สิ่งใดก็ไม่ดีไปหมดทุกอย่างจริง ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นผู้
นำ มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นประธานทุกสิ่งย่อมสำเร็จแล้วที่ใจ ดังนี้แล.
ผู้มีปัญญาพึงรักษาใจให้ดี มีความสุขสงบเย็น เป็นสันติภาพตลอดกาล.
อยู่ในโลกไม่ติดข้องกับโลก อยู่กับธรรมอาศัยธรรมแต่ไม่ติดข้องในธรรม
เราเพียงอาศัยธรรมเป็นธรรมมะนาวาข้ามฟาก ถ้าถึงฝั่งแล้วก็ต้องปล่อย.

ทางธรรมด้วยโดยไม่ยึดติดในธรรมทั้งหลายจึงจะหลุดพ้นจากอัฏฐะทุกข์.
ได้ดังนี้แล. อันว่าการเกิดภัยโรคร้ายแรงระบาดโควิทส์๑๙. นั้นเป็นอุบัติภัยเป็น
ปัญหาใหญ่ทำให้มวลมนุษย์ชาติในโลกมีประมาณหกพันกว่าล้านคนใน
โลกต้องเผชิญกับทุกข์ร้อนลำบากทั้งกายและใจต้องเป็นกังวลห่วงในสุข.
ภาพกายใจของตนป้องกันโรคร้ายไม่ให้ติดต่อลุกลามไปมากในโลกในประ
เทศของใครของมันต่างก็เอาใจใส่ดูแลรักษาป้องกันเชื้อโรคทางกายเป็น
พิเศษทุกๆอันตลอดเวลาหลายเดือนที่ผ่านมาต้องปิดเมืองร้านค้าโรงเรียน
และห้ามออกบ้านในเวลาที่กำหนดไว้ต้องลำบากยากเข็ญไปตามๆกันต้องมี
ความอดทนต่อสู้กับปัญหาโรคร้ายให้ชนะสงครามเช่นโรคร้ายแรงปอด
อักเสบโควิทส์ใหม่ได้และพยายามหาวิธีป้องกันด้วยวิธีการต่างๆและพยา
ยามวิเคราะห์หายาวัคซีนมาต่อต้านแต่ก็ยังหาไม่ได้แน่นอนกำลังทดลอง
ค้นหาวัคซีนที่จะเอามาช่วยป้องกันแก้ไขอยู่แต่ก็ช้าไปแล้วเพราะว่าเชื้อโรค
ร้ายไวรัสมีความก้าวหน้าพัฒนาเพิ่มเร็วแพร่ระบาดเร็วเกินกว่ามนุษย์จะ
คิดได้ป้องกันได้เพียงระยะสองสามเดือนเององค์การอนามัยโลกได้ประ
กาศว่ามีคนติดเชื้อในโรคไวรัสโควิทส์๑๙. มีคนผู้ติดเชื้อมากถึงจำนวน
หลายล้านคนประมาณสามสี่ล้านคนทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตไปเป็นจำนวน
หลายแสนคนเกือบสามแสนคนทั่วโลกจึงเป็นที่น่าคิดน่าตกใจว่าทำไม-
เชื้อโรคร้ายจึงแพร่กระจายไปทั่วโลกแล้วและขยายวงกว้างออกไปเร็ว
มากทุกๆประเทศทั่วโลกยังไม่รู้สาเหตุว่าเกิดจากอะไรเป็นเพราะอะไรยัง
คิดค้นกันอยู่ยังสรุปกันไม่ได้ว่าเป็นเหตุเพราะอะไรเชื้อไวรัสจึงแพร่เร็วถึง

ขณะนี้ยังวิเคราะห์วิจัยกันอยู่ไม่รู้จักจบได้และในโลกนี้ก็มีภัยธรรมชาติ และของมนุษย์เองทำลายกันเกิดขึ้นตลอดทุกมุมโลกและภัยโรคระบาด ภัยอดอยากอาหารของมนุษย์ก็เกิดขึ้นในโลกตลอดทุกๆประเทศมีแต่ปัญหาเดือดร้อนต่างๆนาๆทั่วโลก เป็นเหตุเพราะว่าของประชาชาวโลกปัจจุบัน มีความเห็นแก่ตัวจัดเอารัดเอาเปรียบกันและข่มเหงทำร้ายกันแข่งดีกัน มีแต่คนอวดดีจนไม่มีความดีอวดจนหมดดีในโลกนี้มีสิ่งแปลกๆใหม่ เกิดขึ้นมากและสะสารพิษสะสมก็มากโลกก็ร้อนขึ้นเรื่อยๆดินฟ้าอากาศ ลมฝนก็ตกผิดฤดูกาลบ้านเมืองก็แห้งแล้วเดือดร้อนไปทั่วโลกมนุษย์ ที่อดอยากปากแห้งตายก็มีมากในโลกจึงเป็นที่สังเวชสลดใจอย่างยิ่งที่ โลกกำลังเผชิญปัญหาทุกข์ลำบากหลายประการและเกิดภัยต่างๆขึ้นในโลก รุนแรงขึ้นมาเรื่อยๆจนโลกจะต้านทานไม่ไหวโลกอาจจะแตกทำลายหรือ อาจมีเชื้อโรคชนิดใหม่จากต่างโลกต่างดาวมาสร้างทำลายโลกนี้ก็ได้ ใครไม่อาจรู้ได้ถ้าหากมนุษย์เราทำบาปหนักขึ้นเรื่อยๆไม่มีความรับผิดชอบในชีวิตทำลายล้างผลาญธรรมชาติสิ่งแวดล้อมที่มีประโยชน์และ คุณค่าแก่สัตว์มนุษย์และมนุษย์ไม่มีศีลธรรมไม่มีจริยะธรรมไม่มีหิริ ละอายต่อบาปไม่เกรงกลัวบาปกรรมทำแต่ความชั่วอกุศลเบียดเบียนซึ่ง กันและกันไม่มีจิตเมตตาไมตรีต่อกันมีคุณธรรมขาดแห้งแล้งน้ำใจ ดีต่อกันไม่ช่วยเหลือเผื่อแผ่ต่อกันจึงทำให้โลกเป็นทุกข์ร้อนสับสน วุ่นวายเป็นโลกแห่งมายาล่อลวงลุ่มหลงงมงายขาดสติปัญญาไม่รู้จักแก้ทุกข์

แก้ปัญหาได้ โลกมนุษย์จึงตกอยู่ในยุคเสื่อมจากคุณธรรม เสื่อมศีลธรรม
อันสวยงาม ต้องเป็นทุกข์เดือดร้อนด้วยโรคภัยนานาไม่ได้ไม่ถ้วน เป็นน่าตกใจเกิด
ความสลดสังเวชใจอย่างยิ่งในโลกนี้ ไม่มีสิ่งใดอีกแล้วนอกจากธรรม
มะเท่านั้นที่จะช่วยบันเทาความทุกข์เดือดร้อนของมวลสัตว์มนุษย์นี้ได้
ถ้าธรรมมะไม่กลับมาโลกาจะวินาศ ถ้าธรรมมะกลับมาโลกาจะไม่วินาศ
ดังนี้และฉะนั้นขอให้มนุษย์ทุกๆคนจงมีธรรมมะเป็นที่พึ่ง จะประ
พฤติชอบในธรรม ประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม และมีจิตเมตตา
กรุณา มุทิตา อุเบกขา ให้มีอยู่ประจำใจทุกๆคน จงประพฤติกาย วาจาใจ
ให้สุจริต ไม่ทำผิดศีลธรรม ไม่ผิดกฎหมายบ้านเมือง จะคิดจะพูดทำ
สิ่งใดก็ให้คิดทบทวนดูก่อน ให้ดีให้ถูกต้อง และคำนวนดูเหตุผล
ต้นปลายให้ดีๆ ทำแต่สิ่งดีๆ มีคุณมีประโยชน์ต่อตนเอง ต่อพ่อแม่ต่อ
ครูบาอาจารย์ มีคุณประโยชน์ต่อสังคมประเทศชาติบ้านเมือง ที่ประ
โยชน์แก่สังคมมนุษย์โลก ให้มีแต่ความร่มเย็นเป็นสุขสงบสันติ-
ภาพตลอดกาล จะคิด พูด ทำสิ่งใด ก็ไม่ให้
เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สัตว์อื่นไม่ให้เป็นทุกข์เดือดร้อนและ-
ของเราจงตั้งสติให้ดี ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ไม่ให้เป็นทุกข์ลำบาก เพราะเหตุ
คุณประโยชน์ในชาติปัจจุบันนี้ และประโยชน์ สมบูรณ์ที่สุด และทำ
ประโยชน์อย่างยิ่ง คือ ความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง คือ ชาติภายภาคหน้า และ
สู่พระนิพพานธาตุเป็นที่สุด นั่นแหละจึงจะทำโลกนี้มีแต่ความสงบสุข คืออมตะสุขยิ่ง

เย็นเป็นสันติสุขสันติภาพอย่างแท้จริงตัวนี้แล พระธรรมเท่านั้นที่จะเป็นที่พึ่งของสัตว์โลกทั้งหลายจงตั้งใจประพฤติธรรมโดยสุจริตและให้มีจิตเมตตาจะนำพาโลกให้ร่มเย็นเป็นสุขตลอดกาลนานนั้นแล เราท่านทั้งหลายมีบุญกุศลอย่างยิ่งที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นคำสั่งสอนที่มีเหตุผลและประกอบด้วยสติปัญญาตลอดและดับทุกข์ได้จริงไม่มีที่เคลือบแคลงสงสัยเลย ถ้าเราตั้งใจปฏิบัติตามธรรมแล้วย่อมให้ผลจริงโดยไม่จำกัดกาลเวลา ย่อมได้รับความสุขกายสบายใจสงบระงับดับเย็นเป็นแล้วในธรรมตามฐานะสุขภาพจิตของบุคคลที่ปฏิบัติธรรมไปตามลำดับตั้งแต่ขั้นโลกิยะถึงขั้นโลกุตระเป็นที่สุดนั้นแล ทุกสิ่งทั้งปวงเป็นสัจจะธรรมสอนเราอยู่ตลอดทุกขณะลมหายใจเข้าออกเป็นธรรมะทั้งนั้น ถ้าเรามองเป็นมองให้ถูกในธรรมชาติทุกๆสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกนี้ตั้งแต่ดินน้ำไฟลมอากาศวิญญาณและธาตุต่างๆสิ่งแวดล้อมมวลสะสารกระแสพลังงานทุกสิ่งตั้งแต่ฝุ่นผงอณูปรมาณูเล็กๆเม็ดหินดินทรายต้นไม้ใบหญ้าป่าเขาแม่น้ำภูผาและสัตว์มดปลวกนกหนูสัตว์ใหญ่สัตว์เล็กทุกๆชีวิตทุกดวงชีวิตต่างก็มีความหมายของชีวิตและมีคุณมีประโยชน์แก่โลกต่างก็พึ่งพาอาศัยกันและกันอยู่ในโลกนี้จงหาสัจจะธรรมในธรรมชาติทุกสิ่งเมื่อเรา

เข้าใจเข้าถึงในลักษณะธรรมสภาวะธรรมธาตุสังขารทั้งปวงแล้วย่อมถึงซึ่ง
ความเป็นหนึ่งเดียวของธรรมชาติทั้งสิ้นและรู้เท่าทันในสังขารธรรมทั้ง
สิ้นไม่ติดใจสงสัยในสิ่งใดๆทั้งสิ้นและอยู่ในโลกอย่างมีความ
สุขเย็นด้วยธรรมชาติธรรมดาๆถึงแม้ว่าจะอยู่ก็ได้จะตายก็ดีมีแต่
ความสดชื่นเบิกบานแจ่มใสในชีวิตจึงมีความสุขเหนือความสุขอิส
สละภาพไม่ติดไม่ข้องในสิ่งใดทำใจเป็นกลางปล่อยวางทุกอย่าง
ไม่มีความติดใจใยดีในอารมณ์โลกามิสทั้งหลายจึงเป็นผู้สิ้นทุกข์
อย่างสนิทไม่มีส่วนเหลือ คือดับตัณหาความอยากได้อยากมีอยากเป็น
ในภาวะน้อยใหญ่ทั้งหลายเข้าถึงธาตุแท้แห่งความดับเย็นอย่างยิ่งซึ่ง
เป็นอมตะธาตุที่ไม่มีสังขารปรุงแต่งโดยประการทั้งปวงนั่นแล
ดูก่อนท่านผู้มีปัญญาแสวงหาทางอมตะทั้งหลายจงตั้งจิตอยู่ด้วย-
ความไม่ประมาทเถิดอันว่าวันเวลาผ่านไปเร็วเหมือนดั่งน้ำไหลจงรีบ
เร่งเร้าใจสร้างบารมีบุญกุศลให้เป็นที่พึ่งของตนในภพภูมิภาย
ภาคหน้าจงตั้งใจบำเพ็ญทานศีลภาวนา ศีลสมาธิปัญญา วิชชาวิมุต
ติให้ได้ขึ้นถึง เมื่อเรามีชีวิตอยู่นี้มีลมหายใจเข้าออกนี้อย่ารีรออยู่
จงรู้ตัวเกิดตื่นเถิด จากความมืดบอดอวิชชาและตัณหาความโลภโกรธ
หลงทั้งหลายในใจ บำบัดกำจัดให้ออกจากดวงจิตวิญญาณให้ได้ควรละ

ควรประหาณซากเหง้าของอวิชชา. ตัณหา. อุปาทานทั้งปวงอันเป็นเหตุปัจ
จัยให้เกิดทุกข์เป็นต้นตอของทุกข์ทั้งหลายนั้นแลสัตว์โลกที่เกิดมาใน
โลกนี้ย่อมมีความทุกข์ด้วยกันเหมือนกันทั้งสิ้นจงรีบดับความทุกข์ให้
ได้ ต้องดับละความโลภ. โกรธ. หลงให้หมดไปจากจิตใจแล้วจะไม่มี
ความทุกข์ร้อนในโลกจงดับไฟบนหัวศีรษะให้ได้ คือไฟแห่งความโลภ
ไฟแห่งความโกรธ. ไฟแห่งความหลงทั้งสิ้นออกจากใจในปัจจุบันนี้
แล้วท่านจะอยู่อย่างสงบเย็นกายใจ หายทุกข์โศกโรคภัยอันตรายทั้ง
ภายนอกภาย ใน คือ ชื่ออนันตะธรรมที่ไม่มีการเกิด. ตายนั้นแลผู้ไม่
ประมาทในธรรมทั้งหลายย่อมอยู่เป็นสุขสงบในโลกผู้มีความเพียร
และศรัทธาย่อมข้ามฝั่งทะเลทุกข์ได้ มุนีผู้รู้แจ้งในรูปนามเกิดดับ
ย่อมอยู่ใกล้พระนิพพาน จงรักษาจิตให้ดีมีความสุขตลอดกาล
อันเวลาเดือนปีไม่ผ่านไปเปล่ายังเอาความแก่ ความเจ็บ ความตาย
มาฝากให้เราด้วยจงรักษาเวลานาทีมีค่ายิ่ง กว่าอัญมณีจงทำแต่
กุศลความดีมีความสุขตลอดกาลนาน จิตดวงเดียวเท่านั้นที่ท่องเที่ยว
ไปในโลกกว้างอันหาที่สุดมิได้จงรักษาตนรักษาจิตให้พ้นผิดพ้น
ภัยในสงสารอันยาวนาน จงรีบเร่งหาทางดับทุกข์ดับโศกโศกาสลด
จงบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนาพาพ้นทุกข์ถึงบรมสุขยังนิพพานเทอญด้วยนี้แล-

ลูกอนท่านผู้มีปัญญาแสวงหาทางอะมะตะบรมสุขเกษมทั้งหลายจงตั้งใจ
อ่านฟังบทธรรมมะอุบาย คลาย ความทุกข์ทั้งหลายอันเป็นธรรมมะโอสถที่
รักษาโรคร้ายแรงทาง กาย และทางใจจิต วิญญาณ ของหมู่เหล่าสัตว์โลก
มนุษย์ เทวดาทั้งหลาย ให้หาย ทุกข์โศกโรค ภัยอันตราย ภายนอก ภายในและ
เป็นที่พึ่งแห่งสัตว์โลกได้อย่างแท้จริง ธรรมมะเท่านั้นที่จะทำให้โลกนี้มี
ความสงบร่มเย็นเป็นสุขสันติภาพได้อย่าง ถาวร ตลอด กาลนานนั้นแล
อันว่าโรค ก็มีสองอย่าง โรค ทางกาย และโรค ทาง ใจ ทางจิตวิญญาณ-
เมื่อมีโรคทางกายสังขารเกิดขึ้นก็ต้อง หายารักษา ทานยาต่างๆและให้พัก
ผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายเดินบ้าง นั่งบ้างและให้ เจริญสติมีความ
รู้ตัวทั่วพร้อม ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ทำกิจการ ใดอยู่ก็ให้มีสติ
ความระลึกได้สัมปชัญญะให้มีความรู้ตัวอยู่ตลอดไม่ให้หลงลืมให้
ทำใจเป็นกลาง ในอารมณ์ทั้งหลาย เมื่ออายตะนะภายใน ภายนอกได้
กระทบกันไม่ให้มี ความยินดี ยินร้าย และให้อบรมจิตภาวนาทำใจให้
สงบเย็นเป็นสมาธิ ให้มีจิตตั้งมั่น ในอารมณ์เดียว เป็นหนึ่ง ทำใจให้
สงบระงับ มีปีติ สุขจิต ปราโมทย์ในธรรมอยู่ ทุกลมหายใจเข้าออกเมื่อ
มีจิตสงบระงับดับเย็นเป็นสมาธิสุขแล้ว มีจิตเบิกบานแจ่มใสสดชื่น
รื่นเริง ในธรรม ดังที่ว่ามานี้ก็ทำให้โรค ภัยไข้เจ็บ ทาง กายบรรเทา
ลงระงับดับหายทุเลาลงไป หายโรคไปตามลำดับ นี้คือ การรักษาโรค
ด้วยสมาธิจิตสงบระงับก็ทำโรคหายได้เร็ว เป็นที่น่าอัศจรรย์ใจอย่างยิ่ง

สิ่งนี้เป็นยาธรรมดาเป็นยาโอสถรักษาทางกายภายนอก แต่ธรรมะเป็นยาโอ
สถทิพย์รักษาโรคใจ โรคจิตวิญญาณของมนุษย์คนเรา ให้จิตใจมี
ความสงบระงับดับเย็นเห็นแจ้งในสภาวะธรรมทั้งหลาย และให้หาย
จากโรคทางใจ คือโรคความโลภ โรคความโกรธ โรคความหลงที่เป็น
เหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นในใจของสัตว์มนุษย์โลกทั้งหลาย จงให้ความ
สนใจในโรคทางใจ ทางจิตวิญญาณนี้เป็นพิเศษ และให้หมั่นตรวจ
สอบตนเองอยู่เสมอว่าเรามีโรคทางใจมากน้อยแค่ไหน ถ้ารู้ว่าเรามี
ความโลภมากจงเอายาวิเศษคือการให้ทาน การสละบริจาคทำบุญ
ให้ทานนี้เป็นยาแก้ความโลภได้อย่างดียิ่ง และยาแก้ความโกรธ ความ
มีจิตโทสะ พยาบาทมาดร้ายคิดร้ายต่อผู้อื่น ก็ให้รีบรักษาศีลห้าข้อ-
และให้เจริญจิตเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาให้เกิดขึ้นในใจ แล้วโรค
ร้ายในใจ ความโกรธพยาบาทมาดร้ายก็จะมลายหายไปสิ้นโดยไม่เหลือ
ถ้าหากใจเรามีความมืดหลงมัวเมาในอารมณ์โลกวิสัยต่างๆ เกิดขึ้นก็ต้อง
นำยาโอสถทิพย์คือการเจริญภาวนาสะมะถะและวิปัสสนามาเป็นยา
วิเศษรักษาโรคความหลงในใจคือ กำหนดดูรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก
หายใจเข้าออกยาวก็รู้ตาม หายใจเข้าออกสั้นก็รู้ตาม ตลอดจนจิตสงบ
แล้วก็ภาวนาในวิปัสสนาต่อ กำหนดเห็นแจ้งในรูปธรรมนามธรรม เห็น
รูปนามขันธ์ห้าเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นสิ่งที่ว่างเปล่าไร้สาระ

หาประโยชน์มิได้ ในรูปนามนี้เกิดดับไปตลอดกาล รูปก็ไม่เที่ยง นามก็ไม่เที่ยง มีแต่ทุกข์ทนได้ยาก ไม่อยู่ในอำนาจของใคร จึงเป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์บุคคล อะไรทั้งสิ้น ทุกสิ่งรวมลงสู่ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สุญญตาเป็น ธรรมมะนิยามะตา ตถาตา เป็นเช่นเอง จิตสงบสว่างเย็น เห็นแจ้งในสัจ จะธรรม ความจริงทั้งหลาย เมื่อจิตรู้จึงปล่อยวาง ไม่ยึดติด ไม่ยึดมั่น ในรูปนามสัพพะสังขารธาตุธรรมทั้งหลาย จิตเป็นเพียงจิตล้วนๆ ไม่มีสัง ขารปรุงแต่งให้เกิดเป็นเวทนา ตัณหา อุปาทาน จึงดับไปตามลำดับจิต จึงไม่มีความทุกข์เลย เข้าถึงธรรมธาตุแท้ คือนิพพาน ความดับทุกข์อย่าง สนิทไม่มีส่วนเหลือ อันเป็นบรมสุข ยิ่งนั้นแลวๆ มียารักษาโรคทั้งทางกาย ทางใจ ทางจิต วิญญาณไปพร้อมๆ กัน จึงจะได้สบาย หายโรคภัยอย่าง แท้จริง ตราบถึง ความพ้นทุกข์ในวัฏฏะสงสาร พ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย พ้นทุกข์โศกโรคภัยนาๆ ต่างๆ นั้น ไม่ต้องอื่น มีอยู่ในโลกนี้ อันว่ากาย และใจ รูปและนามนี้ มีความเกี่ยวข้องกัน ต่างก็พึ่งพาอาศัยกันเกิดดับไป ตามเหตุปัจจัยของ ศึกษารู้และเข้าใจในสภาวะธรรม ความจริงทั้งหลาย และตั้งใจปฏิบัติตามธรรม คือ อริยะมรรคมีองค์แปดประการอันเป็น มรรคทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้อย่างแท้จริงไม่มีที่สงสัยเลย คือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ ความมีวาจาชอบ การมีการงานชอบ การ มีการเลี้ยงชีวิตชอบ ความเพียรชอบ ความมีสติชอบ ความมีสมาธิจิตมั่นชอบ.

รวมลง เป็น ศีล สมาธิ ปัญญา นั้น แล. สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ
สัมมาวายามะ เป็น ศีล. สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ เป็นปัญญา สัมมาสติ
สัมมาสมาธิ เป็นสมาธิ ดังนี้แล ของ ประพฤติ ตามทาง ของพระอริยะเจ้า
ทั้งหลาย คือ อริยะมรรค มีองค์แปดนี้ ก็จะถึง ซึ่ง ความดับทุกข์สิ้นทุกข์แน่
นอน ดังนี้ แล. ยาธรรมดา รักษาโรคทางกาย ธรรมะรักษาโรคทางใจ
ทางจิต ทางวิญญาณให้พ้นทุกข์ ได้ดังนี้แล ป่วยกาย อย่าป่วยใจ ทุกข์กาย
ของอย่าทุกข์ใจ ลำบากกายอย่าลำบากใจ โรคทางกาย อย่ามีโรคทางใจ ร้อน
กายอย่าร้อนใจ เจ็บกายแต่อย่าเจ็บใจ ดังนี้ รักษาจิตใจให้ดีมีความ
สุขตลอดกาลนานดังนี้แล. อันว่าอาหารนี้ มีสองประการคือ อาหารกาย
และอาหารใจ จิต วิญญาณ หรือ มโนธาตุนั้นแล. มนุษย์สัตว์ทั้งหลายก็มี
อาหารเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่ต้องการของสัตว์มนุษย์ทุกชีวิตที่เกิดมา
ในโลกต้องอาศัยอาหารเป็นอยู่ ต้องทานอาหาร หล่อเลี้ยงร่างกายของ
สัตว์จึงตั้งอยู่ได้ ด้วยอาหาร ถ้าขาดน้ำขาดอาหารแล้วสัตว์มนุษย์ก็ต้อง
ตายกายแตกแยกจากขันธ์เป็นแน่แท้ อาหารทางร่างกาย ก็ต้องทานข้าว
น้ำ ขนม นม เนย ผลไม้ ผัก ต่างๆ และ ธาตุที่ร่างกายต้องการ ให้ทานอาหาร
ที่มีคุณมีประโยชน์ต่อร่างกาย และอย่าทานรสจัดเกินไป ไม่หวานมาก
เค็มมาก เผ็ดมากเกินไป ให้ทานอาหาร ถูกใจ สุขอนามัย และสะอาด ไม่ทาน-

ของเสียบูด หรืออาหารที่มีสารพิษตกค้าง และทานพอประมาณแต่พอดี ไม่ทาน
อาหาร ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่ทานอาหารด้วยตัณหา อวิชชา
อุปาทาน ความยึดติดในรสชาติของอาหาร ไม่ทานเกินประมาณ คือมากเกิน
ไปก็อึดอัดอยู่ลำบาก น้อยเกินไปก็หิว มีโรคลมมาก ให้ทานพอประมาณใน
ร่างกายความพอดีของตน ซึ่งจะอยู่สบายเป็นสุขเบากายเบาใจ และมีโรค
น้อย ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และมีสุขภาพอนามัยที่ดี มีอายุยืนยาว มีแต่
ความสุขกายสบายใจ ตลอดชีวิต ฉะนั้นเราเป็นผู้กินอาหาร อย่าให้อาหาร
กินเรา ถ้าเรากินเป็น ทานอาหารเป็นด้วยสติและปัญญา รู้จักเลือกหาอาหาร
ที่ถูกธาตุถูกโรคเรา ไม่ทานของมีพิษ ของแสลงต่อโรค ตัวเอง ร่างกายก็มี
ความสุข ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนมาก และอยู่เป็นผาสุกสงบเย็นใน
ชีวิตมนุษย์นี้ ตลอดจนถึงอายุขัยนั่นแล ถ้าเป็นไปได้ ทานข้าว ผักสดผล
ไม้ กล้วย เผือก มัน โปรตีนจากถั่วเหลือง ถั่วต่างๆ ทานเนื้อสัตว์ปลาให้น้อย
ลงบ้าง หรือจะทานอาหารมังสะวิรัต(เจ) ก็ได้ แต่อย่าอวดดีว่าเราไม่
ทานเนื้อสัตว์ และติดในข้อวัตร ภายนอก ฉ ก็ทำให้เป็นกิเลสมานะ
ความถือตัว อวดดี เหมือนกัน แต่ถ้าพูดตามความจริงแล้ว อาหารที่มีคุณ
ประโยชน์ต่อร่างกาย ย่อยง่าย ไม่เหมือนหมักหมม มาก คือทานผักผลไม้
ข้าว ตามธรรมชาติ ส้มโอ มังคุด ทุเรียน ทานได้ แต่ให้พอประมาณให้
พอดี อาหารเจ หรือมังสะวิรัติ ดีมาก มีโรคน้อย เบากายเบาใจ และทำ

ให้จิตสงบเร็วมีความเมตตาต่อสัตว์ทั้งหลายและมีความสุขกายสบายใจ
หายโรคหายภัยทั้งภายนอกภายในและเข้าถึงโพธิจิตโพธิธรรมได้
ตามจิตปรารถนาและไม่มีเชื้อโรคมากเหมือนเนื้อสัตว์ปลาทั้งหลายทาน
แล้วเบากายเบาใจและผ่อนคลายความเครียดนอนหลับสบายเป็นสุขไม่
ฝันร้ายจิตเป็นสมาธิตามต้องการจิตเบิกบานผ่องใสใจสงบเย็นเย็น
เข้าใจในสัจจะธรรมได้โดยไม่ยากเลยดังนี้ฉะนั้นในโลกมนุษย์ปัจจุ
บันได้นิยมมารับประทานอาหารเจ. มังสะวิรัตกันมากแล้วทั่วโลกโดย.
ฉะเพาะนิกายฝ่ายมหายานนี้พวกท่านเขาทานอาหารเจตลอดชีวิตก็มี
มากทำให้ไม่ติดในรสอาหารพวกเกี่ยวกับเนื้อเลือดของสัตว์อื่นและมี
จิตเมตตาต่อสัตว์ไม่เบียดเบียนสัตว์อื่นชีวิตอื่นที่เขาไม่อยากจะตาย
และไม่มีความห่วงกังวลมากวุ่นวายมากเรื่องของอาหารการกินให้อยู่
แบบธรรมชาติอย่างเรียบง่ายอยู่ง่ายไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น
สัตว์อื่นมีจิตเมตตากรุณามุทิตาอุเบกขาเสมอกันและทำให้ถึงสุด
ตรงต่อสันติภาพอิสระสุขเกษมยิ่งคือนิพพานเป็นที่สุดได้ประพฤติ
ธรรมตามแบบอริยะวงศ์ของพระอริยะได้หลุดพ้นจากวัฏฏะทุกข์
ในที่สุดนั้นแสดงมีสติปัญญาทานอาหารแต่พอดีพอประมาณและถูกธาตุ

ของตนแล้ว การปฏิบัติธรรมจะก้าวหน้าและได้ใช้ชีวิตตามวิถีธรรมชาติ ธรรมดาๆ จนถึงธรรมดาอย่างที่สุด และไม่ติดข้อง หลงไหลไปตามกระแสของตัณหาและกิเลส รู้เท่ารู้ทันในสังขาร รูปนาม ทุกสิ่งเป็นลักษณะธรรม ความจริงอันมีอยู่ในโลกนี้แล ทุกสิ่ง คือธรรมชาติ คืนสู่ความเป็นธาตุเดิม ต่อนี้ต่อไปจะได้กล่าวถึงอาหารใจ อาหารจิต วิญญาณ หรือว่ามโนธาตุนี้ของสัตว์โลก มนุษย์ทั้งหลาย เพราะว่าทุกชีวิต ทุกดวงจิตต้องอาศัย รูป-นาม. กาย กับใจนี้ ด้วยกันทั้งนั้นจึงมีอาหารกายและอาหาร-ทางใจ ทางจิต วิญญาณ มโนธาตุอีก เป็นสิ่งที่ควรรู้เข้าใจ ศึกษาเรื่องในอาหารใจ เพราะธรรมทุกสิ่ง มีใจเป็นผู้นำ มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นประธาน ถ้ามนุษย์สัตว์ทั้งหลาย ขาดอาหารทางใจและจะมีแต่ความทุกข์เดือดร้อน สับสน วุ่นวาย อยู่ยากลำบาก ดังที่ว่า คับกายอยู่ได้ คับใจอยู่ยาก ทุกข์กายทนได้ แต่ทุกข์ใจทนได้ยาก ถ้าจิตใจไม่ดี เพียงแต่อาหารทางใจ มีแต่สิ่งที่ไม่ดีไม่มีประโยชน์ ไม่มีคุณอยู่ในใจแล้ว เช่น ความเห็นผิด อวดดี มีมานะถือตัว ความอิจฉาริษยา ปองร้ายผู้อื่น ความมีใจพยาบาทมาดร้าย มีความโลภ โกรธ หลง เป็นมูลเหตุแห่งบาปอกุศลทั้งปวง ถ้ามีในใจของสัตว์มนุษย์แล้ว ทำให้มีแต่ความทุกข์ลำบากใจและมีปัญหามาก เดือดร้อน วุ่นวายไปทั่วโลก เพราะความที่ขาดอาหารทางใจ-

อาหารทางจิตทางวิญญาณและขาดศีลธรรมจริยะธรรมอันดีงามไม่มีในใจขาดความถูกต้องยุติในธรรม ขาดความรับผิดชอบในธรรมและไม่มีสติปัญญาประกอบในชีวิตประจำวันของมนุษย์ทั้งหลายจึงทำให้โลกเดือดร้อนวุ่นวายเพราะความเห็นผิดความอวดดีเห็นแก่ตัวมัวประมาทของมนุษย์นั้นแล เหตุดังนั้นท่านผู้รู้มีปัญญาทั้งหลายจึงเห็นความสำคัญของอาหารของใจ คือธรรมะนี้และที่เป็นอาหารของใจ ต้องมีธรรมะประจำอยู่ในใจอยู่เสมอไม่ใช่เราขาดอาหารไม่ให้ใจเหี่ยวแห้งแคะขอใจร้อนต้องมีธรรมดำเนินไปในชีวิตประจำวันตลอดต้องคอยดูใจเอาใจใส่เป็นพิเศษว่าใจขาดอาหารอะไรต้องการอะไรที่สมควรแก้ไขและขาดธรรมะอะไรต้องใช้สติรู้ ใจร้ายก็ดี ใจเห็นก็รู้ใจร้อนก็รู้ตามและให้ใจมีความเห็นถูกต้องตามธรรมอย่าให้มีความเห็นผิดมืดบอดอวิชชาให้จิตใจเรามีวิชชามีสติมีปัญญามีใจดีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ต่อสัตว์มนุษย์ทั้งหลายอย่าให้ใจเราเป็นทุกข์ร้อนใจ เพราะความโลภ โกรธ หลง ความมานะถือตัวและใจตัณหาอยากต่างๆไม่มีที่สิ้นสุด คือตัณหาความอยากในกาม ความอยากในภพน้อยใหญ่ ความมีความเป็นอะไรต่างๆ ความอยากใน ความไม่อยากมีอยากเป็นไม่อยากได้เอาอะไรต่างๆอยากให้หายสิ้นไปโดยทั้งหมด

ทั้งรูปทั้งนามอยากให้ดับไปสิ้น แต่จิตมืดบอดหลงอยู่ในดวงอวิชชาคือ
ความไม่รู้จริงไม่รู้แจ้งในสัจจะธรรม คือปวงไม่รู้จักเงื่อนไขของเหตุ
แห่งทุกข์ และไม่รู้จักทางมรรค อันประพฤติปฏิบัติปฏิปทาทางให้ถึง
ความดับทุกข์ คืออริยะมรรค มีองค์แปดตัวที่กล่าวมาแล้วนั้น ทุกสิ่งอยู่
ที่ในใจทั้งสิ้น ถ้าใจขาดคุณธรรม ไม่มีหิริ ความละอายต่อบาป.
ความไม่เกรงกลัวบาป ความไม่มีเมตตาไมตรีจิตต่อสัตว์มนุษย์ทั้งหลาย
ไม่รู้หน้าที่ของตน ไม่รู้หน้าที่ของการเกิดมาเป็นมนุษย์และรับผิดชอบใน
สังคมมนุษย์ แล้วจิตใจขาดที่พึ่ง ขาดอาหาร คือธรรมะความปีติปราโมทย์
มีใจเบิกบานสดชื่นแจ่มใส มีสุขภาพใจที่ดีงาม เราต้องเพิ่มให้อาหาร
ทางใจมากๆ ด้วยการมีความเห็นที่ถูกต้องตามธรรม ความมีใจไม่โลภ
ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่เกียจคร้านใจ ไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย ให้
ใจเสียสละบริจาค และมีศีล มีภาวนา ให้ใจสงบเย็นเห็นแจ้งในธรรม
มีจิตเมตตาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารีย์ ช่วยเหลือเกื้อกูลต่อสัตว์
มนุษย์ทั้งหลาย ตลอดถึงการประพฤติชอบในธรรม ประพฤติธรรม
สมควรแก่ธรรมทั้งหลาย ให้เกิดพลังใจ พลังจิต ให้สูงขึ้น มีอำนาจ
เหนือจิตและบังคับจิต. ใจได้ ไม่ให้ทำบาปอกุศลทั้งหลาย เลือกทำใน
สิ่งดีมีคุณมีประโยชน์ ใจเราก็มีแต่ความสงบเย็นเบิกบานสดชื่น —

แช่มใสปีติปราโมทย์ มีใจยินดีอิ่มเอิบรู้ตื่นเบิกบานในธรรม มีธรรมมะปีติสุขเป็นอาหารของใจ ของจิตวิญญาณ มีแต่สติปัญญาและธรรมเมตตาที่บริสุทธิ์ เป็นธรรมล้วนๆ มีในใจจึงมีชีวิตอยู่เป็นสุขสงบระงับดับเย็น เย็นแล้วในสัจจะธรรมทั้งหลาย ตราบถึงความพ้นทุกข์ดับทุกข์อย่างสนิทดับภพดับชาติ เข้าถึงโลกุตตระอะนิมิตตะธาตุพระนิพพานนั้นแล จึงว่าอาหารกายต้องทานข้าวน้ำ อาหารใจต้องมีธรรมมะปีติสุข ความอิ่มใจ และเจริญในธรรมอิทธิบาทสี่ประการ คือฉันทะ. วิริยะ จิตตะ วิมังสา ฉันทะ มีความพอใจในการกุศลทั้งหลาย วิริยะ มีความเพียรอุตสาหะมีความขยันในการกุศล จิตตะ มีใจฝักใฝ่ในกุศลธรรมให้ยิ่ง วิมังสา มีสติและปัญญาตรวจสอบไตร่ตรองให้ดีรอบคอบในการกุศล พิจารณาในเหตุผลต้นปลายของกุศลอกุศล ในธรรมทั้งหลายอันน่า ธรรมอิทธิบาทสี่นี้ ยังเป็นธรรมที่อุปถัมภ์ให้มีสุขภาพจิตที่ดีและสมบูรณ์ ทั้งให้สำเร็จผลทางโลกและทางธรรม ทำให้มีอายุยืนยาวอยู่ได้ตามที่ตนจะปรารถนาจะอยู่ คือกัปป์หนึ่งก็ได้ จึงสมควรมีไว้ประจำใจและประพฤติตามบทธรรมอิทธิบาทสี่นี้ แต่ผู้มีธรรมเป็นที่พึ่ง ประพฤติชอบยิ่ง สุจริตในธรรม ย่อมอยู่เป็นสุขทั้งโลกนี้และโลกหน้า ตราบถึงความพ้นทุกข์ได้ ดังนี้ ผู้มีศรัทธา ความเพียร มีสติมี.

สมาธิ และ ปัญญา ย่อม นำพาตน พ้นจาก วัฏฏะทุกข์ ได้ ดังนี้แล. ต่อจากนี้ไปเรา
จะได้เขียน บทธรรมอุบาย คลาย ความ ทุกข์ และวิธีการรักษาชีวิตของคน
เราที่เกิดมาในโลกนี้ให้มีวิถีชีวิตอยู่ตามแบบธรรมชาติธรรมดาๆ และ
มีชีวิต จิตใจ อยู่ด้วย ธรรมมะ มีสติ ปัญญา ประคับประคองชีวิต ของเรา
ให้มีความทุกข์น้อย ที่สุด และให้มีสุขภาพกายสุขภาพใจที่ดี มี คุณค่ามีประ
โยชน์ต่อตนเอง ต่อ พ่อแม่ ญาติ มิตร พี่น้อง ให้ชีวิตนี้มี ประโยชน์ต่อ
สังคม ประเทศชาติ บ้านเมือง ต่อ ชาวโลก ทั้งหลาย และสัพพะสัตว์ร่วม
โลกที่ ร่วมทุกข์ ร่วมสุข ร่วม เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วย กันทั้งหมด ทั้งสิ้นทั่ว
โลกธาตุแสนโกฏิจักรวาลอันหาประมาณมิได้ สัตว์ทั้งหลายที่เกิดมา
ในโลกนี้ย่อม มี ความทุกข์โศกโรคภัยเหมือนกัน ต่างก็รักชีวิตของ
ใครของมัน ต่างก็มีความปรารถนาต่อความสุขด้วยกันและกลัวความทุกข์
ตัวบากยากเข็ญ เกลียดความทุกข์ เกลียดโรคร้ายติดต่อภัยธรรมชาติทั้ง
หลาย ต่างก็ไม่อยากจะตายจากโลกนี้ อยากอยู่นาน อายุหลายพันปีถ้า
อยู่ได้ เป็นหมื่นปี แสนปี ยิ่งดี ใครก็อยากมี ชีวิตอยู่นานๆ และมีความ
สุขกายสบายใจ ตลอดสมความปรารถนาทุกประการ ตามที่คิดคาดหวัง
เอาไว้ แต่ว่าอนิจจา ชีวิตอยู่ได้ ไม่ถึงร้อยปี หรือเกินร้อยปี มีน้อยมากต้อง
ล่วงลับดับหายตายไปตามลำดับ หายไปทีละคนสองสามคนหายไปตามไป

อยู่เสมอๆ ผลสุดท้ายทุกๆ คนก็ต้องตายจากโลกนี้เหมือนกันหมดทั้งสิ้น
เพราะว่าสังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปสิ้นไปดับไปเป็นธรรมดาอันว่า
สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีความเกิดขึ้นแล้วมีความดับไปเป็นธรรมดา
การเข้าไปสงบระงับสังขารเสียได้เป็นสุขอย่างยิ่งดังนี้แล ชีวิตที่เกิด
มาย่อมมีความตายเป็นที่สุด ไม่ว่าคนดีคนชั่ว คนโง่ คนฉลาด คนรวย
และคนจนจะเป็นราชาและยาจก วณิพกและคนขอทาน คนเทขะยะ
และสมณะชีพราหมณ์ พระสงฆ์องค์เณรเถรชี เป็นฤาษีและดาบสและ
นักพรต ผู้มีเดชมีปัญญา ถึงแม้ว่าเป็นพระพุทธาผู้สิ้นกิเลสสิ้นทุกข์
แล้วก็ไม่คลาดแคล้ว ต้องเข้าสู่นิพพาน ทุกชีวิตมีความตายรออยู่ใน
ด่านข้างหน้าในไม่ช้า ต่างก็ต้องตายเหมือนกันฉะนั้นเมื่อมีอายุชีวิต-
อยู่นี้อย่ามัวเมาประมาทในชีวิตประจำวันจงใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า
มีประโยชน์จงอย่าปล่อยโอกาสเวลาผ่านไปอย่างไร้ค่าจงละการบาป
รีบหาบหาสิ่งที่ดีมีกุศลจงมีจิตศรัทธาในคำสอนของพระศาสดา คอยเอา
เว้นการทำบาปทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม ด้วยกายวาจาใจอันบริสุทธิ์
ทำจิตใจให้ขาวใสสะอาด ปราศจากบาปมลทินทั้งเศร้าหมองทั้งหลาย
มีความโลภโกรธหลง เป็นต้นจงอย่าเห็นแก่ตัวอย่ามัวประมาทอย่า
บาดสติสมาธิ มั่นคงดำรงไว้ความซื่อสัตย์มีสัจจะต่อตัวเองให้มีความ

ยำเกรงต่อฟ้าดิน อย่ากินของร้อน อย่านอนในไฟ อย่าได้ขี้เกียจ อย่าได้
เบียดเบียนผู้น้อย อย่าคล้อยตามคนผิด อย่าติดสินบน อย่าชะคนต่อย-
คนชั่ว อย่ามั่วสุมทางไปสู่อบาย จงรักษา กาย วาจา ใจ ให้สะอาด จง
อย่าขาดเมตตาธรรม คำสอนพระพุทธเจ้าจงรู้แจ้ง อย่าแห้วแล้ว การทำ
บุญให้ทานบริจาค บุญต้องสืบ หาบ บาปต้องสียละ ทำให้สวยเป็นมิจิต
เมตตาอย่างพระ ย่อมชะนะมาร อยากร่ำรวย ต้องให้ทาน อยากมีรูปสวย
งาม มีอายุยืนต้องรักษา ศีล มีจิตเมตตากรุณา อยากพ้นทุกข์ในวัฏฏสง
สารให้เจริญ ภาวนาสมถะวิปัสสนา จงทำสี่หนีความทุกข์หาความสุขเยือ
อะมะตะนิพพานเทอญ อย่าคิดทำการบาป อย่าหาบของหนัก อย่าลักกินของ
สงฆ์ อย่าคิดโกงแผ่นดิน อย่ากินของร้อน อย่านอนเป็นทุกข์ อย่าหาแต่
ความสุขกายนอก จงออกจากตัณหาความอยาก จงละบาปอกุศลให้สิ้น
ตนเป็นที่พึ่งของตน อย่าคบคนชั่ว อย่ามั่วทางอบายมุข จงหาทางออก
จากทุกข์ในสงสาร ทำทางนิพพานให้แจ้ง อย่าเกลือ ทำดีเอาแต่หน้า
อย่าเป็นข้าของตัณหา จงนำพาตนพ้นทะเลทุกข์อันกันดารแสนยาว
นานไม่รู้จบสิ้น จงทำแต่สิ่งดีมีประโยชน์ อย่าหาแต่โทษคนอื่น อย่า
ฝืนข่าวหลอกลวง จงมีทรงไว้แต่ความดีมีศีลธรรมนำตนพ้น
จากทุกข์ถึงสุข ยิ่งอเสวียะตะธาตุนิพพาน นั้นเทอญ พุทธศาสนิก
หาทางนิพพาน คนพาลคนโง่หาแต่ทุกข์ หาแต่สิ่งเลวมิจฉาทิฐิ ตัวนี้ชั่ว

ดูก่อนผู้มีปัญญาแสวงหาความดับทุกข์ทั้งหลาย อันว่าสัตว์โลกที่เกิดมาย่อม
เป็นไปตามกรรมที่ตนกระทำไว้ กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตเป็น
ไปตามยถากรรมของสัตว์ทั้งหลายนั้นแล ไม่พึงประมาทในธรรมและไม่
พึงประมาทในกรรมทั้งหลาย ให้พิจารณาถึงกรรมของตนและกรรม
ของสัตว์โลกต้องว่ายเวียนเปลี่ยนภพชาติน้อยใหญ่ได้รับความทุกข์และ
ความสุขต่างๆ นาๆ ตามกรรมที่ตนทำไว้นั้น. ผู้รู้ทั้งหลายจึงให้หมั่นพิจารณา
อยู่เนืองๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของ. ของตน เรามีกรรมเป็นทายาท เรามีกรรมเป็น
แดนเกิด เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์พวกพ้อง เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราได้ทำ-
กรรมใดไว้ ไม่ว่าบุญหรือบาปดีหรือชั่วก็ตาม เราจะต้องได้รับผลกรรม-
นั้นแน่นอน ไม่มีความสงสัยในกรรมทั้งหลาย พึงไม่ประมาทในกรรม ให้ละ
การกระทำกรรมชั่ว สร้างบำเพ็ญแต่กรรมดี มีความสุขตลอดกาล และให้
ทำกรรมเหนือกรรมดีกรรมชั่ว คือทางสันติสุขนิพพานนั้นแล ต่อไปจะได้
กล่าวถึงบทธรรมอุบาย คลายความทุกข์ของสัตว์มนุษย์ทั้งหลายและการ
ดำเนินชีวิตตามวิถีธรรมชาติ การประพฤติชอบในธรรม การบริหารกาย
ใจให้มีแต่ความสงบร่มเย็นเป็นสุขสันติภาพ และมีสุขภาพกายใจที่ดี มีคุณ
ประโยชน์ต่อชาวโลกทั้งหลาย และรักษาชีวิตจิตใจของตนให้มีคุณ
ธรรม ให้ชีวิตอยู่ได้ในโลกโดยไม่มีโทษ ไม่มีภัยไข้เจ็บมาก ไม่มีเวรต่อใคร-
และมีความผาสุกอยู่ได้ด้วยธรรม สติและปัญญา เมตตาและขันติ มีความอดทน

อดกลั้น และความเพียรให้อยู่ตามแบบธรรมชาติที่พอเพียงและเพียงพอใช้ใน
ของตนที่มีอยู่หามาได้โดยชอบธรรมและเลี้ยงชีวิตให้เป็นสุขตามสมควร
อัตตะภาพของตนและให้มีใจเอื้อเฟื้อช่วยเหลือเกื้อกูลแก่พ่อแม่ญาติมิตร
และให้บริจาคทานแก่สมณะชีพราหมณ์และคนจนอนาถายากไร้ คนด้อยโอกาส
และให้ทานเลี้ยงดูแก่สัพพะสัตว์ทั้งหลายน้อยใหญ่ไม่มีประมาณไม่เลือก.
ที่รักผลักที่ชัง มีจิตรักเมตตาเอ็นดูสงสาร เสมอกันทั้งสิ้นและให้รักษาดูแล
ชีวิตสุขภาพกายสุขภาพใจ ของตนให้มีแต่ความสุขความเจริญไพบูลย์งอก-
งามมีความสงบสุขกายใจตลอดรอดฝั่งแห่งอายุขัย ของตนและให้ได้เสวย
สุขคติในภพภายหน้าโลกสวรรค์เทพพรหมตาม ความปรารถนาตราบถึงซึ่ง
ความดับทุกข์สิ้นทุกข์เป็นที่สุด มีอะมะตะธาตุนิพพานนั้นแล,อันว่าข้อบทธรรม
การรักษาบริหารกายใจให้มีแต่ความสุขสบายไม่มีโรคภัยอันตรายไม่มีเจ็บ
ไม่มีความทุกข์มาก ตลอดชีวิตตลอดชั่วอายุขัย ของมนุษย์ในโลกปัจจุบันนี้
แล.ซึ่งในยุคกาลสมัยมนุษย์ปัจจุบันนี้มีอายุน้อยมากไม่ถึงร้อยปีหรือที่อยู่-
ได้เกินร้อยปีก็มีส่วนน้อย ไม่เหมือนตอนสมัย พุทธกาลของพระพุทธเจ้ากกุสัน-
ธ อันว่ามนุษย์มีอายุยืนยาวถึงสี่หมื่นปี, เป็นประมาณสมัยพระพุทธเจ้าโคนาค-
มนะอายุมนุษย์ยาว ถึงสามหมื่น ปี ถึงสมัยพระพุทธเจ้า กัสสปะอายุมนุษย์มี
อายุยาวถึงสองหมื่น ปี, เป็นประมาณจนถึงมาในสมัย พระพุทธเจ้าสมณะโคดม
ของเราในปัจจุบันมนุษย์มีอายุเพียงร้อย ปี, เป็นประมาณ ส่วนมากน้อยกว่า
ร้อยปี คำนวนดูอายุ มนุษย์ปัจจุบันเพียงหกสิบห้าปีถึงเจ็ดสิบห้าปีเท่านั้นแล.

อันว่าบทธรรมมะอุบายคลายความทุกข์และให้ชีวิตของมนุษย์คนเรามีแต่ความสุขกายสบายใจ มีสุขภาพกายใจที่สมบูรณ์แข็งแรง ห่างหายจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ไม่ค่อยเบียดเบียนให้เป็นทุกข์ มากลำบาก เหตุธาตุขันธ์ของมนุษย์นั้นแล เราได้เลือกเอาบทธรรมว่าด้วย ๑ ค.อ. มาฝากในตอนท้ายนี้ให้เป็นคติสอนใจในการดำเนินวิถีชีวิตประจำวัน เพื่อให้ทุกๆ ท่านได้พ้นจากภัยโรคร้ายแรงติดต่อไวรัสโควิด ๑๙ ที่กำลังแพร่กระจายระบาดไปทั่วโลกแล้ว เป็นที่น่ากลัวน่าตกใจอย่างยิ่ง ซึ่งมนุษย์คนในโลก-จำนวนหลายแสนคนล้านคนได้ตายไป เพราะเหตุแห่งโรคร้ายนี้ เป็นที่น่าสังเวชสลดใจเศร้าใจที่สุดโดยไม่เคยเห็นเคยมีปรากฏในโลกนี้มาก่อน จึงเป็นโอกาสดีที่เราได้เขียนบทธรรมมะมาฝากให้กำลังใจเพื่อนรักมนุษย์ทั้งหลายทั่วโลกที่กำลังเจอปัญหาความทุกข์ร้อนวุ่นวายกัน ต่างก็กลัวความตาย หาทางป้องกันแก้ไขปัญหารักษาโรคและป้องกันโรคร้ายแรงปอดอักเสบในปัจจุบัน ยังค้นหาสาเหตุไม่ได้ และกำลังหายาหาวิธีป้องกันวัคซีนกันอยู่ แต่ก็ยังไม่มีผลสำเร็จแน่นอน แต่เชื้อโรคได้ระบาดรุนแรงไปทั่วโลกหลายร้อยประเทศแล้ว โดยเฉพาะจีนประเทศใหญ่ได้เจอปัญหาโรคระบาดก่อนใครในโลก มีคนตายหลายพันคน เหมือนกันตอนนี้ในอเมริกามีคนติดเชื้อและตายมากที่สุดในโลกนั้นแล,

เราเป็นมนุษย์ผู้หนึ่งได้เกิดมาร่วมโลก ร่วมทุกข์ร่วมลมหายใจในโลกนี้
ด้วยกัน ขอแสดงความเสียใจกับชาวโลก และน้อมจิตแผ่เมตตาไปให้ทุก
ชีวิตทุกภาษาทุกๆ ศาสนาทุกดวงจิต ทุกวิญญาณทุกรูปนามมนุษย์คนทั้ง
หลายที่ได้เสียชีวิตไปไม่อาจคืนมาได้ เพราะเหตุแห่งภัยโรคร้ายติดต่อและ
สิ่งอื่น ความตายอย่างมากจำนวนนับไม่ถ้วนทั่วโลก ขอจงได้พ้นจากทุกข์ภัยทั้ง
หลาย ขอจงได้เสวยผลบุญ ความดีของตนที่ทำไว้นั้น ให้ถึงสุคติภพที่สุด
อุดมสมบูรณ์สมความปรารถนาทุกชีวิตทุกดวงจิตวิญญาณ แผ่ไปอยู่จากใจอัน
บริสุทธิ์ เมตตาหาประมาณมิได้ จากโพธิจิตสู่โพธิจิตทุกดวง ด้วยความสังเวช
ใจอย่างยิ่งจากรูปธรรมนามธรรม พระครูบาเจ้าบุญชุ่ม ญาณสังวโรอรัญญ
วาสีภิกขุ แห่งถ้ำมหามุนี ธรรมมะรุ่งเรือง เมืองแก๊ด สหภาพประเทศเมียนมา)
ลาว วันที่ ๑ พ.ค. พ.ศ.๒ ค.ศ.๐๓ แต้มธรรมมะเมตตามหาสังเวชใหญ่ให้พ้นโรค
ร้ายระบาดโควิดส์ ๑๙ ด้วยจิตเมตตาอย่างยิ่ง ในสัตว์มนุษย์โลกทั้งหลาย
ตัวนี้แล และขอแสดงความเสียใจ กับญาติๆ พี่น้องของผู้ที่เสียชีวิต
ครั้งนี้ด้วยความสงสารอย่างยิ่งและขอขอบคุณน้ำใจทุกๆ คนทุกภาคส่วน
ทุกชีวิตในประเทศไทยและทั่วโลก ขอชื่นชมให้กำลังใจ โครงการอนามัย
โลกด้วยใจจริงและบุคลากรทางการแพทย์พยาบาล อาสาสมัครทุกๆ คนที่
ช่วยกันป้องกันโรคร้ายและประชาชาวโลกทุกๆ คน ขอให้ข้ามผ่านพ้นภัย
โรคระบาดอันน่ากลัวใหญ่หลวงนี้ไปให้ได้ ขอชาวโลกทั้งหลายจงมีแต่ความสุข

สงบเย็นเป็นสันติสุขสันติภาพตราบกาลนานด้วยเทอญ จากใจสู่ทุกดวงจิตในโลก ต่อต้านภัยไวรัสโควิด ๑๙ ขอจงได้บรรลุถึงดวงธรรมไพจิตอันบริสุทธิ์ คือ ชื่ออมตะธาตุนิพพานด้วยเทอญ ด้วยใจมหาเมตตาอย่างยิ่งด้วยนี้แล. ดูก่อนท่านผู้แสวงสัจจะธรรมทั้งหลาย อันว่าชีวิตของสัตว์มนุษย์ทั้งหลายอันมีสังขารปรุงแต่ง มีเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้นมาในโลกนี้- อันมีกรรมจิตอุตุอาหาร เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้นซึ่งรูปนามธาตุขันธ์ คือร่างกายและจิตใจนี้ เมื่อแรกเป็นสัมภวะธาตุของบิดามารดา อันกรรมจิตอุตุอาหารเป็นปัจจัยให้รูปนามนี้เกิดขึ้น พอได้เกิดมาแล้วก็เป็นทุกข์ เป็นภัยต่างๆ ทั้งความร้อนความหนาวดินฟ้าอากาศแปรปรวน ความหิวกระหาย ความเจ็บปวดแสบร้อน ความเป็นทุกข์เพราะสัตว์ตัวเล็กยุงริ้นเลือดแมลงมีพิษต่างๆ มากัดต่อยเบียดเบียน เป็นทุกข์เพราะหิวอาหาร ทุกข์เพราะการขับถ่าย ปวดอุจจาระ ปัสสาวะ และทุกข์จากโรคภัยต่างๆ อันบังเกิดขึ้นในกายอันเน่าเหม็น นี้เป็นของไม่สะอาด ปฏิกูล มีน้ำเน่าเหม็น มีอาหารใหม่อาหารเก่าไหลเข้าไหลออกอยู่ตลอด เป็นเรือนรูปนามร่างกายนี้ มีแต่โทษ มีแต่ภัย มีแต่โรคร้าย และมีแต่อันตรายรอบด้าน ต้องคอยดูแลบริหารกายใจอยู่ตลอดชีวิต เมื่อได้ความเจริญใหญ่โตมาตามลำดับ บางคนก็ตายตั้งแต่เกิด วันแรกก็มี บางทีก็ตายในท้องมารดาก็มี บางครั้งตายทั้งแม่ทั้งลูกก็มี บางคนเกิดได้สามวัน หก เจ็ดวันตายไปก็มี บางคนเกิดได้หนึ่งเดือนตายไปก็มี ได้สอง-เดือนตายไปก็มี ได้ปีหนึ่ง สองสามปีตายไปก็มี ถ้ามีบุญมากก็มีอายุยืนเติบใหญ่โตขึ้นมา.

ตามลำดับต่อแต่เป็นทารกน้อย แล้วเป็นเด็กเล็ก แล้วเป็นเด็กใหญ่ เป็นเด็กวัย
รุ่น แล้วโตเป็นหนุ่มสาว แล้วเป็นคนแก่ เป็นพ่อบ้านแม่บ้าน แล้วถึงความแก่
ไปตามลำดับ เป็นคนแก่เฒ่า เป็นตาเป็นยาย เป็นปู่เป็นย่า เฒ่าชราไปตามลำ
ดับจนถึงได้ป่วยไข้เจ็บหนัก นอนจมอุจจาระปัสสาวะ ตนเองลุกไม่ขึ้นแล้ว
ก็ล่วงลับดับหายตายไปในที่สุด ของทุกชีวิตที่เกิดมาย่อมมีความทุกข์แก่
เจ็บตายด้วยกันทั้งสิ้น เป็นธรรมดาของโลกสังขารที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง
เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วเสื่อมโทรมสิ้นไปดับตายไปในที่สุดนั้นแล ควรแท้ที่เบื่อ
หน่ายคลายความยึดติดในรูปนามสังขารอันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตนบัง
คับไม่ได้ เป็นสุญญตาอันว่าง เปล่าจากสาระแก่นสารในกายอันเน่าเหม็นนิยา
สิ่งสิ่งผิดหนึ่งในร่างกายนี้ไม่มีเลย ดังนี้ ควรแท้ที่จะหาทางพ้นไปจากทุกข์สัง
ขารจง มีจิตยินดีในนิพพานอันดับซึ่งความเกิดแก่เจ็บตายทุกข์ทั้งหลายดังนี้
แล สัตว์โลกที่เกิดมาย่อมมีความทุกข์เหมือนกันทั้งสิ้น จงรู้จักทุกข์ เอาชนะทุกข์
เพื่อพ้นจากความทุกข์ สิ่งที่ควรกำหนดรู้ คือทุกข์ สิ่งที่ควรละ ควรประหาณ คือ
ต้นเหตุแห่งความทุกข์ คือตัณหาทั้งสาม คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณ
หา สิ่งที่ควรรู้แจ้ง ควรเข้าถึง คือ ความดับทุกข์ ดับตัณหาอวิชชาอุปาทานให้สิ้น
คือนิพพาน ควรทำให้รู้แจ้งในชาติปัจจุบันนี้ เกิดสิ่งที่ควรบำเพ็ญ ควร
เจริญภาวนาให้เกิดขึ้น มีขึ้นในจิตของตน คืออริยะมรรค มีองค์แปดประ
การ มีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น มีสัมมาสมาธิ เป็นที่สุดนั้นแล นี้คืออริยสัจธรรม
ทั้งสี่ที่ควรศึกษา ควรรู้และปฏิบัติตาม เพื่อให้ถึงซึ่งความดับทุกข์นั้นแล
ผู้มีสติ มีสมาธิและปัญญา ย่อมพาตนข้ามทะเลทุกข์ได้ดังนี้แล

อันว่าการรักษาบริหารกายใจในวิถีชีวิตตามแบบธรรมชาติและมีการเข้าใจใน
สัจจะธรรมทั้งหลายอยู่กับธรรมชาติและมีชีวิตกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับธรรม
ชาติทุกสิ่งในโลก ธาตุนี้ด้วยสติและปัญญาศรัทธาและความเพียรขันติความอด-
ทนและเมตตา มีจิตรู้เท่าทันสังขารโลกทั้งหลายและใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่ามีประ
โยชน์สูงสุดของการที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ผู้มีใจสูงอันอบรมฝึกฝนได้อันเป็น
สัตว์ที่ประเสริฐในโลกดังนี้อย่าให้เสียชาติเกิดอย่าเกิดมารกหนักแผ่นดิน
เปล่าๆ ทำแต่บาปอกุศล หาความสงบเย็นเป็นสุขไม่ได้ในชีวิตอย่าได้เกิดมา
กินข้าวสุกเปลือง เปล่าๆ เกิดมาเปล่า ตายไปเปล่า ไม่ได้ทำความดีอะไรไม่ได้
ทำประโยชน์อะไรให้แก่โลกเลย ชีวิตมนุษย์ซึ่งเป็นโมฆะเปล่าๆ เป็นที่
น่าเสียดาย ชีวิตอย่างยิ่ง อันว่าชีวิตจะมีค่าถ้ารู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์
เกิดมาทั้งทีทำดีให้ได้ จะตายทั้งทีต้องฝากความดีเอาไว้ในโลกนี้แหละอันว่า
ชีวิตจะมีคุณถ้ารู้จักทำบุญไว้มากๆ จงอย่ารอเวลาขณะชีวิตอยู่เติมเมื่อมีเงิน
เกิดก็มีวันตาย ต้องหาความสุขสบายในภพภายหน้า จงละการบาปบำเพ็ญบุญเป็น
ทุนแก่ชีวิตด้วยทาน ศีล ภาวนา นำพาตนให้ถึงสุขยิ่งจริงแท้นิพพานเอย
ดังนี้แล อันว่าวิธีการปฏิบัติตามบทธรรมนำพ้นทุกข์ ๑๔.อ. มีดังนี้ให้ตั้งใจ
ศึกษาเข้าใจและประพฤติตามลำดับให้เป็นธรรมประจำวิถีชีวิตประจำวัน
จนถึงขั้นสูงสุด คือ ความดับทุกข์ได้ดังนี้แล ๑.อ. คืออารมณ์ ๒.อ คืออากาศ
๓.อ คืออาหาร ๔.อ. คืออุจจาระปัสสาวะ ๕.อ. คือออกกำลังกาย ๖.อ. คือออกจาก
ความเคียดให้ผ่อนคลาย ๗.อ. คือออกจากความคิดมากฟุ้งซ่าน ๘.อ. คือออก.

เดินทางออกกำลังกายให้สบาย. ๙.อ. คือให้หมั่นอาบน้ำทั้งเช้าเย็นให้สบาย.
๑๐.อ. คือออกจากหมู่ให้นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอสมควรแก่ร่างกาย-
ให้สบาย. ๑๑.อ. คืออดทนอดกลั้นต่อความทุกข์เวทนาทั้งหลาย ความร้อนมาก
หนาวมาก ความหิวมาก ความเจ็บปวดร่างกายเป็นต้น. ๑๒.อ. คือให้อภัยแก่ตนเอง
ให้อภัยต่อพ่อแม่ ญาติพี่น้อง ให้อภัยแก่คนที่ล่วงเกินทำร้าย พูดร้ายต่อ
เรา ให้อภัยต่อคนและสัตว์ทั้งหลาย ให้อภัยต่อดินฟ้าอากาศ แดดฝนลม
เป็นต้น ๑๓.อ. คืออาศัยธรรมประจำอยู่ในใจ คือ ความเห็นถูกต้องตามธรรม
ความมีใจเป็นกุศล ความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่มีความอยากเกินประมาณ
ความเห็นแก่ตัว มัวประมาท ขาดสติและปัญญา ความอวดดี มีมานะ ความอิจฉา
ริษยา ความแข่งดี ยกตนข่มท่าน ความไม่ละอายบาป ไม่เกรงกลัวบาป ความมืดหลง
อวิชชา และความยึดมั่นถือมั่นทั้งหลาย ให้มีจิตเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา-
มีอยู่ประจำใจตลอด. ๑๔.อ. คือออกจากห่างไกลจากความโลภ โกรธ หลง
ความเห็นผิด ประมาท มัวเมา ออกจากอบายมุขทั้งหลาย ตราบถึงความออก
จากทุกข์โดยสิ้นเชิง ถึงสันติสุขอันนั้นแล ๑๕.อ. คืออรหันต์ออกจากทุกข์
ออกจากกิเลสตัณหา ออกจากอวิชชา ความถือตัว ออกจากอุปาทาน ความยึด
มั่นถือมั่นในรูป-นามขันธ์ห้า ออกจากอาสวะ ละสิ้นหมดจด หมดจากวัฏฏะ
ออกจากกิเลส ออกจากกรรม ออกจากวิบาก อวิชชา ทุกข์ทั้งปวง ออกจาก
อนุสัย สังโยชน์ทั้งปวง ออกจากทุกข์ภายใน เกิด แก่ เจ็บ ตาย วนเวียนเปลี่ยน
ภพชาติ ออกจากโลกสังขารที่ปรุงแต่งให้เกิดทุกข์นานา ออกจากความเมาหลง

อวิชชาเป็นที่สุด ดับทุกข์โศกโรคภัยในโลกาถึงนิพพานบรมสุขยิ่งจริงแท้เอย ดังนี้แล ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นบทธรรมนำพ้นทุกข์ ๆ คือ เป็นหัวข้อที่ควรศึกษารู้ไว้ประดับสติปัญญาแบบพื้นฐานของการดำรงค์ชีวิตในวิถีชีวิตประจำวัน เพื่อความสุขกายสบายใจ มีสุขภาพกายใจที่ดีมีพลังชีวิตที่จะต่อต้านโรคภัยไข้เจ็บได้ และเป็นการปฏิบัติธรรมตามแบบธรรมชาติ และมีความสุขสงบเย็นในชีวิตปัจจุบันตราบถึงชีวิตดับทุกข์สิ้นทุกข์เป็นที่สุดนั้นแล เราได้แต่งเขียนบทธรรมมะอุบายคลายความทุกข์ร้อนของชาวประชาสัตว์มนุษย์โลกทั้งหลายที่เจอปัญหาภัยโรคระบาดในโลกปัจจุบัน เราขออธิษฐานจิตภาวนาระลึกถึงมนต์ขอพรจากพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกๆพระองค์ และบารมีธรรมของพระโพธิสัตว์เจ้าทุกๆพระองค์ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในโลกธาตุแสนโกฏิจักรวาล และบุญบารมีธรรมทั้งหลายจงมาเป็นตะบะเดชะบารมีธรรมอันประเสริฐ ขอให้มาช่วยปัดเป่าอันตราย ขอกำจัดภัยโรคร้ายระบาดหมดขาดวินาศหายมลายไปสิ้นจากโลกมนุษย์นี้ โดยเร็ววันด้วยเทอญ ขอให้ประชาชาวโลกทั้งหลายจงมีแต่ความสงบเย็นเป็นสุขสันติภาพ ตลอดกาลนานเท่านาน ด้วยเทอญ ขอให้ปวงสัตว์โลกทั้งหลายจงมีดวงตาเห็นแจ้งในสัจจะธรรมนำตนพ้นจากทุกข์ในวัฏฏะสงสาร ถึงพระนิพพานบรมสุขเกษมยิ่งแต่เทอญ ขอจงได้ ก็มีด้วยประการฉะนี้แล สาธุ สาธุ สาธุ ——

บุคคลจะบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา บุคคลจะล่วงทุกข์ได้ด้วยความ-
เพียร จิตที่คุ้มครองดีแล้วนำความสุขมาให้ จิตที่ฝึกฝนดีแล้วนำ-
ความสุขมาให้ เมตตาธรรมค้ำจุนโลก ความสุขทางโลกมีอยู่ชั่ว-
คราว ความสุขยืนยาวต้องเข้าหาธรรม ธรรมมะให้กลับมาโลกจะไม่
วินาศ สุขอื่นจะยิ่งกว่าความสงบไม่มี พระนิพพานเป็นบรมสุขอย่าง
ยิ่ง อันว่าสังขาระธรรมทั้งหลายไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในโลกนี้ว่างเปล่า
โดยประการทั้งปวง อย่าคิดถึงอดีตที่ผ่านไปแล้ว อย่ากังวลห่วงถึง
อนาคต จงรู้แจ้งจิตในปัจจุบันทันตาเห็น และแก้ไขปัญหาชีวิต
ปัจจุบันให้ถูกต้องตามธรรม ย่อมนำท่านไปสู่แดนอมตะสุขต่อ
นี้ ธรรมทั้งหลายรวมลงด้วยความไม่ประมาท พระนิพพานอยู่
ไม่ไกล ถ้าใจเรามีสติปัญญา พระนิพพานอยู่ไม่ไกล ถ้าใจเรา
รู้จักปล่อยวาง ดังนี้แล จากดวงใจอันบริสุทธิ์สู่ดวงใจในสัตว์
โลกมนุษย์ทั้งหลาย ขอปวงสัตว์โลกจงมีแต่ความสงบเย็นเป็น
สุขตลอดกาลนานแด่เทอญ ขอเมตตาให้อภัยด้วย ถ้าหากว่า
ข้อธรรมใดขาดตกบกพร่องไปขอท่านผู้รู้มีปัญญาโปรดประทาน
อภัยและขอให้ช่วยบอกแก้ไขด้วยจะรู้บุญคุณอย่างยิ่ง ——



พระครูบาบุญชุ่ม ญาณสํวโร อรัญวาสีภิกขุ

มูลนิธิ โอ.เค ไลฟ์

พิมพ์เผยแผ่เป็นธรรมทาน

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์หนังสือธรรมะ

คุณ ธนอรรถ ตรีธิติธัญ

คุณ วิณพา รัตนากิตติ์

คุณ ธาม วงศ์สรรคกร

คุณ สุรวุฒิ พัฒนบัณฑิต

คุณ อรพิน ไรวิบูลย์

พ.ญ. นิชาดา ไรวิบูลย์

คุณ กชพร มหาศาลสกุล

คุณ นลิน ขนาฐิติกุล

คุณ วาสนา จะขังเงิน

ท่านใดประสงค์พิมพ์แจก เพื่อเป็นธรรมทาน
สามารถติดต่อได้ที่ สำนักพิมพ์ไทยกิจ การพิมพ์
โทร. ๐๒ ๔๙๙ ๕๙๒๒ - ๔